

**Aprende a calcular el número de
carbohidratos en tus alimentos.**



AccuHealth





¿Qué es el conteo de carbohidratos?

El conteo de carbohidratos, también denominado **conteo de hidratos de carbono**, es una herramienta de planificación de las comidas para las personas con la **diabetes tipo 1 o tipo 2**. El conteo de carbohidratos implica llevar un registro de la cantidad de carbohidratos en los alimentos que come cada día.

Los carbohidratos son uno de los nutrientes principales que se encuentran en los alimentos y las bebidas. Los otros nutrientes principales son las proteínas y las grasas. Los carbohidratos incluyen los azúcares, los almidones y la fibra. **El conteo de carbohidratos puede ayudarle a controlar los niveles de glucosa en la sangre, también llamado azúcar en la sangre, porque los carbohidratos afectan a la glucosa en la sangre más que otros nutrientes.**

Los carbohidratos saludables, como los granos enteros, las frutas y las verduras, son una parte importante de un plan de alimentación saludable porque pueden proporcionar energía y nutrientes, como vitaminas, minerales y fibra. La fibra puede ayudarle a prevenir el estreñimiento, bajar los niveles de colesterol y controlar su peso.

Los carbohidratos no saludables usualmente son alimentos y bebidas con azúcares agregados. Aunque los carbohidratos no saludables también pueden proporcionar energía, tienen pocos nutrientes o no tienen ninguno. Lea más sobre cuáles carbohidratos proporcionan nutrientes para una buena salud y cuáles no en Lo que usted debe saber sobre la alimentación y la diabetes.

La cantidad de carbohidratos en los alimentos se mide en gramos. Para contar los gramos de carbohidratos en los alimentos que come, deberá:

- **Saber cuáles alimentos contienen carbohidratos aprender a calcular el número de gramos de carbohidratos que están en los alimentos que come.**
- **Sumar el número de gramos de carbohidratos de cada alimento que come para obtener su total para el día**

Su médico puede remitirle a un dietista o profesional de la diabetes, quien podrá ayudarle a desarrollar un plan de alimentación saludable basado en el conteo de carbohidratos.



¿Cómo me puede ayudar el conteo de carbohidratos?

El conteo de carbohidratos puede ayudarle a mantener los niveles de glucosa en la sangre cerca de lo normal. Mantener los niveles de glucosa en la sangre lo más cerca posible de lo normal puede ayudarle a:

- permanecer saludable durante más tiempo
- prevenir o retrasar los problemas de la diabetes, como la enfermedad renal, la ceguera, el daño en los nervios y la enfermedad de los vasos sanguíneos, que puede dar lugar a ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y amputaciones—intervenciones quirúrgicas para extirpar una parte del cuerpo
- sentirse mejor y tener más energía

También tendría que tomar medicinas para la diabetes o inyectarse insulina para controlar los niveles de glucosa en la sangre. Discuta sus objetivos de nivel de glucosa en la sangre con su médico. Los objetivos son valores que tiene como metas. Para cumplir con sus objetivos, deberá equilibrar su ingesta de carbohidratos con la actividad física y las medicinas para la diabetes o las inyecciones de insulina.





¿Cuántos carbohidratos necesito cada día?

La cantidad diaria de carbohidratos, proteínas y grasas para las personas con diabetes no ha sido definida **lo que es bueno para una persona puede no serlo para otra**. Todos necesitan obtener una suficiente cantidad de carbohidratos para satisfacer las necesidades del cuerpo de energía, vitaminas, minerales y fibra.

Los expertos sugieren que para la mayoría de las personas la ingesta de carbohidratos debería estar entre el 45 y el 65 por ciento de las calorías totales. Las personas que hacen dietas bajas en calorías y las que no realizan actividad física deberían apuntar al extremo inferior de ese rango.

Un gramo de carbohidratos proporciona alrededor de cuatro calorías, de modo que tendrá que dividir entre cuatro el número de calorías que quiere obtener de los carbohidratos para conocer el número de gramos. Por ejemplo, si quiere comer 1,800 calorías totales por día y obtener el 45 por ciento de sus calorías de los carbohidratos, debería tener como objetivo unos 200 gramos de carbohidratos por día. Calcularía esa cantidad de la siguiente manera:

- **$.45 \times 1,800 \text{ calorías} = 810 \text{ calorías}$**
- **$810 \div 4 = 202.5 \text{ gramos de carbohidratos}$**

Tendrá que repartir la ingesta de carbohidratos a lo largo del día. Un dietista o educador de la diabetes puede ayudarle a aprender cuáles alimentos debe comer, cuánto comer y cuándo comer en función de su peso, su nivel de actividad, sus medicinas y los objetivos de glucosa en la sangre.



¿Cómo puedo saber cuántos carbohidratos hay en los alimentos que como?

Tendrá que aprender a calcular la cantidad de carbohidratos que hay en los alimentos que come normalmente. Por ejemplo, cada una de las siguientes cantidades de alimentos ricos en carbohidratos contiene alrededor de 15 gramos de carbohidratos:

- 1/2 unidad de pan, 2 rebanadas de pan molde integral
- una tortilla de 15 cm
- 1/2 taza de fideos integrales
- 1/2 taza de arroz
- 1/2 taza de fruta fresca o en conserva, de jugo de frutas; o una fruta fresca pequeña, como una manzana o naranja pequeña
- 1/2 taza de legumbres
- 1/2 taza de verduras ricas en almidón, como puré de papas, maíz cocido, arvejas o habas
- 3/4 taza de cereal seco o 1/2 taza de cereal cocido
- 1 cucharada de jalea

Algunos alimentos tienen un contenido tan bajo de carbohidratos que no tendría que contarlos a menos que coma grandes cantidades. Por ejemplo, la mayoría de las verduras que no son ricas en fécula tiene un contenido bajo de carbohidratos. Una porción de 1/2 taza de verduras cocidas no ricas en fécula o una taza de verduras crudas tiene solamente unos 5 gramos de carbohidratos.

A medida que se familiarice con los alimentos que contienen carbohidratos y con la cantidad de gramos de carbohidratos que hay en los alimentos que come, el conteo de carbohidratos se volverá más fácil.



¿Cómo puedo saber cuántos carbohidratos hay en los alimentos que como?

Etiquetas de información nutricional

Puede averiguar cuántos gramos de carbohidratos hay en los alimentos que come si revisa las etiquetas de información nutricional en los paquetes de los alimentos. A continuación hay un ejemplo de una etiqueta de información nutricional:

Las etiquetas de información nutricional le indican:

- el tamaño de la porción del alimento—como una rebanada o 1/2 taza
- el total de gramos de carbohidratos por porción
- otros tipos de información nutricional, incluso las calorías y la cantidad de proteínas y grasas por porción

Si come dos porciones en lugar de una, como una taza de porotos en lugar de 1/2 taza, debe multiplicar el número de gramos de carbohidratos de una porción—por ejemplo, 15—por dos para obtener el número total de gramos de carbohidratos—30.

Datos de Nutrición

Tamaño de la porción 100g

Cantidad por porción

Calorías 169 Calorías de grasa 65

% Valor Dalily

Grasa total 7g 11%

Grasa saturada 2g 11%

Grasas Trans

Colesterol 68 mg 23%

Sodio 42mg 2%

Carbohidratos totales 0g 0%

Fibra dietética 0g 0%

Azúcares 0g

Proteínas 24g

Vitamina A 6% • Vitamina C 5%

Calcio 9% • Hierro 2%

* Porcentaje de Valores diarios están en 2,000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Las etiquetas de información nutricional le indican el total de gramos de carbohidratos por porción, junto con otros tipos de información nutricional.



COMPARTE EN NUESTRAS REDES SOCIALES





¿Puedo comer dulces, bebidas y otros alimentos con azúcares agregados?

Sí, puede comer dulces, bebidas y otros alimentos con azúcares agregados. Sin embargo, debe limitar su ingesta de estos alimentos y bebidas ricos en carbohidratos porque a menudo tienen un contenido alto de calorías y bajo de vitaminas, minerales y fibra. Los granos enteros ricos en fibra, las frutas, las verduras y los porotos son opciones más sabias.

En lugar de comer dulces todos los días, trate de comerlos en pequeñas cantidades de vez en cuando para no llenarse de alimentos que tienen un nivel bajo nutricional. Pregúntele a su dietista o educador de la diabetes sobre la inclusión de dulces en su plan de alimentación.





¿Qué son los azúcares agregados?

Los azúcares agregados son diversas formas de azúcar agregada a los alimentos o bebidas durante el procesamiento o la preparación. Los azúcares naturales como los de la leche y las frutas no son azúcares agregados sino carbohidratos. Las fuentes más comunes de azúcares añadidos para los estadounidenses son

- las gaseosas endulzadas con azúcar, las bebidas de frutas, las bebidas deportivas y las bebidas energéticas
- los postres a base de granos, como las tortas, las galletas dulces y los donuts
- los productos y postres hechos a base de leche, como el helado, el yogur endulzado y la leche endulzada
- los caramelos

Leer la lista de ingredientes de los alimentos y las bebidas puede ayudarle a encontrar azúcares agregados, como

- azúcar, azúcar sin refinar, azúcar morena y azúcar invertido (una mezcla de fructosa y glucosa)
- jarabe de maíz y jarabe de malta
- jarabe de maíz alto en fructosa, usado a menudo en las gaseosas y los jugos
- miel, melaza y néctar de ágave
- dextrosa, fructosa, glucosa, lactosa y sacarosa

Para tener un plan de alimentación más saludable, limite los alimentos y las bebidas con azúcares agregados.



¿Cómo puedo saber si el conteo de carbohidratos está funcionando para mí?

Revisar los niveles de glucosa en la sangre puede ayudarle a saber si el conteo de carbohidratos le está funcionando. Puede revisar los niveles de glucosa en la sangre por usar un glucómetro.

Al menos dos veces por año, debe realizarse un análisis de sangre A1C. Los resultados de la prueba de A1C reflejan la cantidad promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 3 meses.

Si los niveles de glucosa en la sangre son demasiado altos, es posible que tenga que hacer cambios en su plan de alimentación u otros cambios en su estilo de vida. Por ejemplo, es posible que tenga que hacer decisiones más sabias con respecto a los alimentos, ser más activo físicamente o hacer cambios en sus medicinas para la diabetes. Hable con su médico sobre qué cambios tiene que hacer para controlar los niveles de glucosa en la sangre.

Si usa una bomba de insulina o se pone más de una inyección de insulina por día, pregúntele a su médico cómo ajustar su insulina cuando come algo que no está en su plan de alimentación habitual.



Puntos para recordar

- El conteo de carbohidratos es una herramienta de planificación de las comidas para las personas con la diabetes tipo 1 o tipo 2. El conteo de carbohidratos implica llevar un registro de la cantidad de carbohidratos en los alimentos que come cada día.
- Los carbohidratos son uno de los nutrientes principales que se encuentran en los alimentos y las bebidas. Los carbohidratos incluyen los azúcares, los almidones y la fibra.
- El conteo de carbohidratos puede ayudarle a controlar los niveles de glucosa en la sangre, también llamado azúcar en la sangre, porque los carbohidratos afectan a la glucosa en la sangre más que otros nutrientes.
- Los carbohidratos son una parte importante de un plan de alimentación saludable porque proporcionan energía. La mayoría de los alimentos que contienen carbohidratos también contienen vitaminas y minerales importantes. Muchos alimentos que contienen carbohidratos son buenas fuentes de fibra, la cual puede ayudar a prevenir el estreñimiento, bajar los niveles de colesterol y controlar el peso.
- Para contar los carbohidratos, deberá saber cuáles alimentos contienen carbohidratos y aprender a calcular el número de gramos de carbohidratos que hay en los alimentos que come. Entonces deberá sumar el número de gramos de carbohidratos de cada alimento que come para obtener su total para el día.
- Entre los alimentos que contienen carbohidratos se incluyen los granos, las frutas, los productos lácteos, las verduras, las legumbres, los bocadillos, los dulces y las bebidas que contienen azúcar. Cuando come carbohidratos, el sistema digestivo descompone los azúcares y los almidones y los convierte en la glucosa.
- Para cumplir con sus objetivos de glucosa en la sangre, deberá equilibrar su ingesta de carbohidratos con la actividad física y las medicinas para la diabetes o las inyecciones de insulina.
- Las etiquetas de información nutricional en los paquetes de los alimentos le indican el tamaño de la porción del alimento, los gramos totales de carbohidratos por porción y otra información nutricional.
- Los alimentos y las bebidas con azúcares agregados son alimentos ricos en carbohidratos que a menudo tienen un contenido alto de calorías y bajo de vitaminas, minerales y fibra. Los granos enteros ricos en fibra, las frutas, las verduras y los porotos son opciones más sabias.

fuentes del documento: <https://www.niddk.nih.gov/>



COMPARTE EN NUESTRAS REDES SOCIALES



Gracias



Te invitamos a compartir y comentar en nuestra comunidad. Se parte de un lugar de encuentro, donde trataremos temas que tengan relación con las diversas patologías que nos afectan y lo referente a vida sana y mejoramiento en la calidad de vida.

comunidad



COMPARTE EN NUESTRAS REDES SOCIALES



Gracias

800 362 228

info@accuhealth.cl



AccuHealth