

Conteo de Carbohidratos

Cómo mantener un margen saludable de glucosa en la sangre

Las cuatro maneras de mantener el nivel de glucosa en la sangre dentro de un margen saludable son:

- seguir un plan de comida saludable
- tomar la(s) medicina(s) para la diabetes según la receta
- mantenerse físicamente activo
- verificar el nivel de glucosa en su sangre con regularidad

Aprenda cómo comenzar un plan de comida saludable. **Contar los carbohidratos** es la clave.

El margen saludable de glucosa en mi sangre es

antes de las comidas: _____ a _____
2 horas después de las comidas: _____ a _____
a la hora de acostarse: _____ a _____

Qué son los carbohidratos y qué hacen

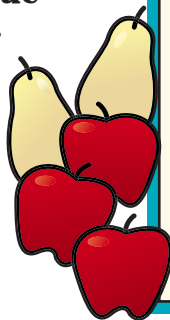
- Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. El cuerpo convierte los carbohidratos en glucosa (azúcar), que son su fuente de energía.
- Su cuerpo necesita los carbohidratos. Sin ellos, la glucosa en su sangre bajará demasiado y usted no tendrá energía. Pero tener demasiados carbohidratos en un momento dado puede hacer subir demasiado la glucosa en su sangre.
- Muchos carbohidratos provienen de los siguientes alimentos: el pan, las comidas con almidón, los cereales, las frutas, la leche y el azúcar.
- No importa de qué comidas vienen, **todos los carbohidratos** se convierten en glucosa. Esto significa que todos los carbohidratos (no solamente los azúcares) **elevan el nivel de glucosa en la sangre.**
- Comer la cantidad apropiada de carbohidratos le ayudará a controlar la diabetes.



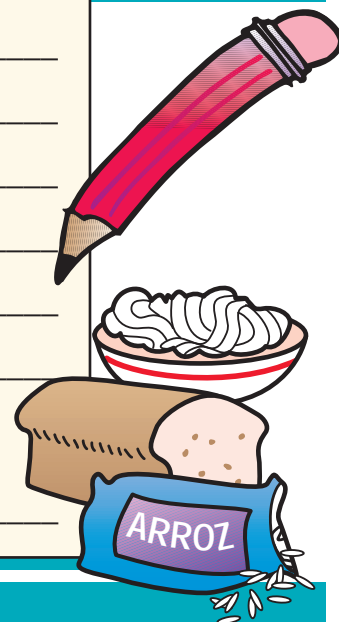
Conteo de Carbohidratos

De qué manera le ayuda a usted llevar la cuenta de los carbohidratos

- Al repartir los carbohidratos durante el curso del día, usted puede ayudar a **evitar que el nivel de glucosa en su sangre suba o baje demasiado.**
- Para hacer esto, usted necesita saber **qué tantos carbohidratos** puede consumir con cada comida y refrigerio. En el cuadro que aparece a la derecha, su educador de la diabetes escribirá qué tantos debe tener todos los días.



Desayuno _____
 Merienda _____
 Almuerzo _____
 Merienda _____
 Cena _____
 Merienda _____
Total _____



Cómo contar los carbohidratos

Para contar los carbohidratos, usted necesita saber 2 cosas:

- las **cantidades de las porciones** de los alimentos de los cuales usted obtiene los carbohidratos
- **qué tantos carbohidratos hay en una porción** de esos alimentos

Con la mayoría de los alimentos, usted puede usar las **etiquetas alimenticias** para contar los carbohidratos. Para saber qué tan grande es una porción, mire en la columna **cantidad de la porción** en la parte superior de la etiqueta.

Para ver qué tantos carbohidratos hay en una porción, mire la línea que dice **Total de carbohidratos**. Esta línea le dice todos los carbohidratos que hay en una porción, incluyendo los azúcares.

Algunos alimentos (como las frutas frescas y las verduras) no tienen etiquetas. Su educador de la diabetes puede decirle las cantidades de las porciones de estos alimentos y sugerirle un libro de guía que le diga qué tantos carbohidratos hay en cada porción.

Nutrition Facts

Serving Size 9.0 oz (240 grams)
 Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 250 Calories from Fat 18

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat Less than 1g 5%

Cholesterol 20mg 7%

Sodium 420mg 18%

Total Carbohydrate 44g 15%

Dietary Fiber 2g 8%

Sugars 4g

Protein 14g

Vitamin A 50% • Vitamin C 8%

Calcium 25% • Iron 15%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrates 4 • Protein 4

