

Contando Carbohidratos

- *Contando carbohidratos correctamente le ayudaran a controlar mejor su nivel de azúcar*
- *En general, quiere que un 45-60% de sus calorías diarias vengan de carbohidratos –esto equivale de 150-250 gramos al día o **50-80 gramos** en cada comida.*
- *Usted puede ver cuantos carbohidratos hay en lo que come al leer las etiquetas, usando recursos en línea (www.calorieking.com), o preguntando por la información nutricional en restaurantes/cafeterías.*

COMIDAS QUE CONTIENEN CARBOHIDRATOS

Las siguientes porciones contienen como **15 gramos de carbohidratos**:

Lácteos

- 1 taza de leche (vaca, soya, suero de leche)
- 2/3 de taza de yogurt natural
- 2/3 de taza de yogurt endulzado con aspartamo

Almidones (medir después de cocinar)

- 1 rebanada de pan
- 1/4 de bagel grande
- 1/2 pan de hamburguesa, pan de hot dogs, pan pita, muffin ingles
- 1/3 de taza de arroz, pasta, mijo, cuscús
- 1/2 taza de frijoles (pinto, alubias, garbanzo, lentejas)
- 1/2 taza de verduras con almidón (papa, elote, chícharo, camote)
- 1/2 taza de avena
- 1 tortilla chica (harina o maíz, 6 pulgadas)
- 6 galletas saladas
- 3 galletas tipo Graham

3 tazas de palomitas

Frutas

- 1 manzana, naranja, Durazno pequeños (1/2 si es grande)
- 1 plátano pequeño (1/2 plátano de medida promedio)
- 1/2 toronja
- 1/2 taza de puré de manzana sin endulzar
- 3/4 de taza de trozos de pina, arándano o zarzamora
- 17 uvas
- 3 ciruelas
- 1 1/4 de taza de fresas o sandia
- 1 taza de melón, melazo o papaya
- 1 kiwi grande
- 2 cucharadas de pasas
- ½ taza de jugo de naranja, manzana o toronja

Verduras que no contengan almidón

Los siguientes contiene como **5 gramos de carbohidratos por cada ½ taza cocidos o 1 taza crudos**: alcachofas, espárragos, ejotes, betabel, broccoli, coles de Bruselas, repollo, zanahoria, coliflor, berenjena, puerros, quimbombó, cebolla, pimientos, espinaca, calabaza, tomate, puré de tomate, nabos y calabacitas.

Carnes, Proteínas y Grasas

Lo siguiente contiene **poco o nada de carbohidratos**: carne, pollo, pescado, atún, queso, queso cottage, queso crema, tofu, blanquillos, nueces, margarina, mantequilla, aceite, mayonesa, aguacate, semillas, aceitunas y crema agria. Cuando los carbohidratos son comidas con carnes, proteínas o grasas, la digestión de los carbohidratos es atrasada. Esto causa una liberación de azúcar más estable hacia su sangre y puede prevenir picos en el nivel de azúcar. Un ejemplo de esto sería comiendo galletas saladas solas versus comiéndolas con mantequilla de maní sin azúcar. La mantequilla de maní va a retrasar su digestión de los carbohidratos en las galletas saladas.

Comida “libre”

Lo siguiente contiene **una cantidad insignificante** de carbohidratos: soda de dieta/Snapple, Crystal Light, agua mineral, café, té, lechuga, consomé, salsa, ajo, limón, lima, especias, jengibre, gelatina sin azúcar, y espray para cocinar.

LEER LA ETIQUETA NUTRICIONAL

1. Compare su porción a la porción que está en la etiqueta. Para comidas que tiene 13 gramos de carbohidratos por porción (1/2 taza
2. Ajustar para fibras y alcoholes azucarados (ver más Adelante) para obtener el total número de carbohidratos por porción
3. Multiplique el número de porciones que se va a comer por el número total de carbohidratos.
4. Divida el total de carbohidratos por el ratio de carbohidratos de su comida para determinar la cantidad de insulina que necesita.

FIBRA

En la etiqueta nutricional, la fibra está incluida en el número total de carbohidratos, sin embargo, su cuerpo no las digiere. Por esta razón, no afecta a su nivel de azúcar en la sangre y debe restar los gramos de fibra al total de gramos de carbohidratos.

Ejemplo de calculación: Total de carbohidratos (g) – fibra dietética (g)= # de carbohidratos para cubrir por insulina.

ALCOHOLES DE AZUCAR

En las etiquetas nutricionales, alcoholes de azúcar pueden estar incluidos en el número total de carbohidratos, sin embargo, su cuerpo no las digiere por completo. Por esta razón, tiene menos efecto en su nivel de azúcar en la sangre y debe restar la mitad de los gramos de alcohol de azúcar al total de gramos de carbohidratos.

Ejemplo de calculación: Total de carbohidratos (g) – ½ de alcoholes de azucares= # de carbohidratos para cubrir por la insulina

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 Cup (64g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 25
% Daily Values*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 45mg	15%
Sodium 110mg	5%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 6g	
Sugar Alcohol 5g	
Protein 5g	10%
Vitamin A 2%	Vitamin C 0%
Calcium 10%	Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	