

Guía para el conteo de carbohidratos



¿Qué son los carbohidratos?

- Los carbohidratos se descomponen en azúcares y son la principal fuente de energía de nuestro organismo.
- Los cereales, los vegetales con almidón, las frutas, la leche y el yogur son alimentos ricos en carbohidratos.
- Los endulzantes que usted debe limitar son el azúcar, la miel, el néctar de agave, el azúcar morena y el jarabe de maíz, ya que afectan el nivel de azúcar en sangre (glucemia).
- Los alimentos que debe limitar son las bebidas endulzadas, los postres y los dulces.

¿Por qué es importante contar los carbohidratos?

- Controlar sus porciones de alimentos con carbohidratos en cada comida puede ayudarle a mantener controlado su nivel de azúcar en sangre.

Puntos importantes:

- 1 opción de carbohidratos = 15g de carbohidratos
- En promedio, usted necesitará de 2 a 4 porciones de carbohidratos (45 a 60 g) por comida.
- Controle su nivel de azúcar en sangre 2 horas después de comenzar a comer; el objetivo es < 180 mg/dl.



¿No tiene tazas de medir?

Puede controlar las porciones usando las manos:



La palma equivale aproximadamente a $\frac{1}{3}$ taza o 3-4 onzas

$\frac{1}{3}$ taza de arroz, pasta, plátano, mandioca, frijoles horneados en lata



Un puño cerrado equivale aproximadamente a 1 taza

1 taza de vegetales mixtos con maíz o guisantes, bayas, melón, calabacín, leche



La parte frontal del puño equivale aproximadamente al tamaño de $\frac{1}{2}$ taza

$\frac{1}{2}$ taza de cereal cocido, frijoles, maíz, helado, fruta fresca, papas, lentejas, guisantes



El pulgar equivale aproximadamente a 2 cucharadas

**2 cucharadas de frutos secos
1 cucharada de miel,
jarabe, azúcar o jalea**

Porciones de carbohidratos

Almidones



1 rebanada de pan



1 tortilla/chapati (6 pulg.)



1/4 bagel grande



2 tortillas de maíz (5 pulg.)



1/2 hamburguesa/
1/2 panecillo de hotdog



1/3 de bolillo



3/4 taza de cereal natural



1/2 taza de avena cocida,
sémola o crema



1/3 taza de arroz,
pasta o fideos



1 onza seca de lentejas,
cocida (70 g)



1/2 taza de frijoles/guisantes



1/4 taza de granola



1/2 taza de puré de papas o
batatas (camotes)/calabacín



1/2 trozo de pan de maíz (32 g)



1/4 papa grande al horno
(3 onzas)



1/3 taza de mandioca cocida

Leche



1 taza de leche, 8 onzas



6 onzas de yogur de frutas
común o griego*

*Consulte en la etiqueta de información nutricional los azúcares añadidos a la leche o el yogur saborizados

Porciones de carbohidratos

Frutas



1 fruta pequeña o
½ fruta grande



½ taza de frutas variadas



2 cucharadas de frutas secas



17 uvas pequeñas



½ taza de mango



½ taza de jugo de frutas
100% natural
4 onzas



1 taza de frutos del
bosque/melón



2 ciruelas chicas

Bocadillos



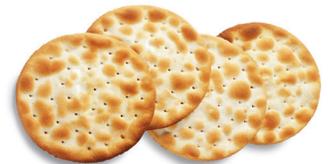
1 prézels o papas fritas



3 tazas de palomitas
de maíz



3 cuadrados de
galletas Grahams



6 galletas saladas

Dulces y postres



Cuadrado de torta/
brownie de 2 pulg.,
sin glaseado (30g)



1 galleta dulce pequeña



½ taza de helado/yogur
helado (1 porción)



1 cucharada de jarabe,
mermelada, gelatina,
azúcar o miel, agave

Adaptado de: Servicios de Investigación Agrícola, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.
FoodData Central, 2019. fdc.nal.usda.gov.