

# MES NACIONAL DE LA DIABETES:

## Ponerse Cómodo Con Carbohidratos



Cuando se tiene diabetes, cosas simples como los alimentos que se comen, cuánto se come y cuándo se come, se convierten en factores importantes para determinar cómo se verán afectados los niveles de glucosa (o azúcar) en la sangre. Por eso, a menudo se recomienda comer la misma cantidad de carbohidratos en cada comida para ayudar a mantener más estables los niveles de azúcar en sangre, así como la dosis de medicamentos para la diabetes como la insulina. ¡Esto se puede lograr contando los carbohidratos!

## CARBOHIDRATOS - CONOZCA LOS TRES!

| AZÚCAR   | ALMIDÓN   | FIBRA  |
|--|---|--|
| Natural: Lácteos (Leche), Frutas<br>Agregado: alimentos procesados, postres, refrescos regulares, dulces | Panes, Cereales, Pastas<br>Verduras con almidón (patatas, maíz) | Frutas y vegetales: con piel y semillas comestibles<br>Productos elaborados con cereales integrales, nueces y semillas |

## CONTANDO TUS CARBOHIDRATOS – LO BÁSICO

Si está disponible, la etiqueta de información nutricional es un recurso excelente y preciso para contar los carbohidratos. Desafortunadamente, es posible que no siempre esté disponible para usted. Por eso, conocer algunos conceptos básicos sobre las opciones de carbohidratos puede resultar útil para tomar las decisiones correctas para usted. La unidad de medida más importante que debe recordar es... **ELECCIÓN DE CARBOHIDRATOS = [APROXIMADAMENTE] 15 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS**

| Ejemplos de opciones de 1 carbohidrato (o aproximadamente 15 gramos de carbohidratos) |   |                                  |
|---|---|----------------------------------|
| 1/3 Taza de arroz cocido  | 1 (1oz.) Rebanada de pan                | 1 Trozo pequeño de fruta         |
| ½ Taza (4 fl. oz.) de jugo de frutas  | 1 Taza (8 fl. oz.) de leche             | 2/3 Taza (6 oz.) yogurt natural  |
| ½ Taza de puré de papas   | 3 Tazas de palomitas de maíz reventadas | Aproximadamente 8 patatas fritas |

## SU GUÍA: LA ETIQUETA “INFORMACIÓN NUTRICIONAL”

1. Porciones por envase: La cantidad de porciones que hay en el envase o paquete. Si un paquete contiene 3 porciones y te comes el paquete completo, entonces has comido 3 porciones.

2. Tamaño de la porción: La cantidad que se considera 1 porción en el paquete. La información de la etiqueta se calcula en base a este número

3. Carbohidratos totales: la cantidad de carbohidratos en gramos en 1 porción. Se incluyen azúcares, almidones y fibra.

## RESUMEN:

Para determinar la cantidad de opciones de carbohidratos en una porción, divida la cantidad total de carbohidratos en gramos por 15.

- Por ejemplo, si una porción tiene 46 gramos de carbohidratos, equivale a 3 opciones de carbohidratos.

Una comida debe tener entre 3 y 5 opciones de carbohidratos, mientras que un refrigerio debe tener entre 1 y 2 opciones.

| Nutrition Facts   |                |
|---|----------------|
| Datos de Nutrición  |                |
| About 23 servings per container<br>Sobre 23 raciones por envase   |                |
| Serving size  | 1/2 cup (40g)  |
| Tamaño de ración  | 1/2 taza (40g) |
| Amount Per Serving / Cantidad por Ración  |                |
| Calories / Calorías 150   |                |
| %Daily Value* / % Valor Diario*   |                |
| Total Fat / Grasa Total   | 3g 5%          |
| Saturated Fat / Grasa Saturada  | 0.5g 2%        |
| Trans Fat / Grasa Trans   | 0g             |
| Cholesterol/Colesterol  | 0mg 0%         |
| Sodium/Sodio  | 0mg 0%         |
| Total Carbohydrate/Carbohidrato Total   | 27g 9%         |
| Dietary Fiber/Fibra Dietética   | 4g 15%         |
| Total Sugars/Azúcar Total   | 1g             |
| Includes 0g of added sugar /<br>Incluye 0g de azúcar añadido  | 0%             |
| Protein/Proteína  | 5g             |
| Vitamin D / Vitamina D  | 0mcg 0%        |
| Calcium / Calcio  | 20mg 0%        |
| Iron / Hierro   | 1.9mg 11%      |
| Potassium / Potasio   | 147mg 3%       |
| *The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.                  |                |
| *El% del valor diario le dice cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utilizan para consejos nutricionales generales. |                |