

Conteo de carbohidratos: Comidas para la Diabetes¹

Cassie Rowe, Jamila R. Lepore, and Wendy J. Dahl²

Los carbohidratos son un nutriente clave para los adultos con diabetes que toman insulina. El conteo de carbohidratos es el método principal para ayudar a controlar los niveles de glucosa en sangre (azúcar). El número de carbohidratos es más importante, se recomienda considerar la fuente de carbohidratos. Una manzana pequeña puede tener el mismo número de gramos de carbohidratos que dos pequeñas galletas, pero la manzana contiene más nutrientes, incluyendo vitaminas, minerales, agua y fibra. De hecho, la elección de alimentos ricos en fibra es mejor, ya que la fibra puede ayudar con el control de la glucosa en la sangre. Una dieta equilibrada, nutritiva y densa puede ayudar a reducir el riesgo de complicaciones de la diabetes, como enfermedades del corazón y enfermedades renales. Por lo tanto, es importante aprender a elegir y disfrutar de los tipos adecuados de carbohidratos en las cantidades adecuadas.

Conteo de carbohidratos

¿Qué es el conteo de carbohidratos?

Contar carbohidratos es una forma de planificar las comidas para ayudarle a mantener los niveles adecuados de glucosa en la sangre. Ciertos alimentos contienen carbohidratos, y estos son los alimentos que más influyen en la glucosa en la sangre. Su cuerpo necesita carbohidratos en la cantidad correcta. Los carbohidratos insuficientes pueden conducir a niveles bajos de glucosa en la sangre (hipoglucemia). Demasiados carbohidratos pueden conducir a niveles altos de glucosa en la sangre (hiperglucemia). Esta

es la razón por la que el conteo de carbohidratos es una gran herramienta para entender y practicar, ya que puede ayudarle a controlar su glucosa en la sangre y aún así darle la libertad de hacer opciones de alimentos variados.

¿Qué alimentos contienen carbohidratos?

No todos los alimentos contienen carbohidratos, y algunos alimentos contienen mucho más que otros. ¿Qué alimentos son importantes?

Alimentos que contienen carbohidratos:

- Vegetales con almidón (maíz, papas, calabaza de invierno, guisantes, legumbres [guisantes y frijoles] y productos de soya como hamburguesas vegetarianas)
- Productos de grano con almidón (pan, arroz, pasta y cereales)
- Frutas y jugos de frutas
- Leche y yogur
- Dulces y bocadillos (galletas, pasteles, galletas saladas, papas fritas, dulces, bebidas azucaradas y helados)

Alimentos que contienen poco o nada de carbohidratos:

- Carne (carne de res, cerdo, cordero, ternera, etc.), aves de corral, pescado (sin apanadura)
- Queso
- Aceite / mantequilla

1. Este documento, FSHN12-18S, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencia de Alimentos y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: mayo 2017. Revisado marzo 2020. Visite nuestro sitio web EDIS en <<https://edis.ifas.ufl.edu>>.

2. Cassie Rowe, ex estudiante graduado; Jamila R. Lepore, agente de extensión; y Wendy J. Dahl, profesora asociado; Departamento de Ciencia de Alimentos y Nutrición Humana, UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

- Vegetales no almidonados (algunos carbohidratos, pero muy bajos)
- Nueces / semillas (algunos carbohidratos, pero muy bajos)

¿Qué tamaño de porción necesito?

Según la Asociación Americana de Diabetes, el intercambio de un alimento de carbohidratos contiene aproximadamente 15 gramos (g) de carbohidratos. Dependiendo de su control de la glucemia, peso y otros factores de salud, su proveedor de atención médica le sugerirá una cierta cantidad de intercambios de carbohidratos por comida para ayudar a mantener sus niveles de glucosa en sangre después de la comida dentro de los rangos deseados. Por lo tanto, su médico puede recomendar una comida pequeña, mediana o grande de carbohidratos, dependiendo de sus necesidades. Se recomiendan treinta gramos de carbohidratos para la comida pequeña. Esto equivale a dos porciones de 15 g de alimentos con carbohidratos. Para comidas medianas (60 g de carbohidratos), hay cuatro intercambios, y para comidas grandes (90 g de carbohidratos), hay seis intercambios.

Tamaños de porción general para alimentos comunes (cada uno contiene ~ **15 g de carbohidratos por porción**)

- 1 rebanada de pan
- ½ panecillo inglés
- ¼ de bagel o panecillo grande
- 1 panqueque / waffle (4 pulgadas)
- 1 tortilla de (6 pulgadas)
- ¾ taza de cereal sin azúcar
- ½ taza de cereal cocido (avena, crema de trigo, sémola)
- ⅓ taza de arroz o pasta
- 6 pequeñas galletas saladas
- ¾ onza de papas fritas / tortillas
- 3 tazas de palomitas de maíz
- ½ taza de vegetales con almidón (maíz, guisantes, papa, frijoles)
- 8 onzas de leche
- 6 onzas de yogur
- 1 fruta pequeña (4 onzas)
- ½ taza de fruta enlatada (escurrida) o jugo de fruta
- ¾-1 taza de fruta fresca
- 2 galletas pequeñas (2 pulgadas) (sándwich de crema rellena, chispas de chocolate, mantequilla de maní)

- ½ taza de helado / yogurt congelado
- 1 barra de granola de 1 onza
- ½ taza de cazuela (incluyendo lasaña, macarrones y queso u otras cazuelas)
- 1 cucharada de azúcar, mermelada, gelatina o miel
- 2 cucharadas de jarabe de arce (miel de maple) ligero

La porción puede variar dependiendo de la comida y la marca en particular, pero mantener estos alimentos comunes y tamaño de las porciones en mente le ayudará a estimar el contenido de carbohidratos cuando una etiqueta de alimentos no está disponible. Cuando coma fuera, pida la información de nutrición o chequéela en el sitio web del restaurante. Muchos restaurantes tienen conteos de carbohidratos para sus alimentos. Si no hay información nutricional disponible o usted no tiene acceso a ella, recuerde esta página como una guía al hacer las elecciones de alimentos. ¿No ves el alimento aquí? Elija el alimento que mejor se adapte.

Lectura de etiquetas

La mejor manera de determinar el carbohidrato de un alimento envasado es leer el panel de “Información Nutricional”. Los gramos de “Carbohidratos Totales” menos los gramos de “Fibra Dietética” son la cantidad de carbohidratos que proporcionan glucosa en la sangre y por lo tanto, deben ser contados. Asegúrese de revisar el tamaño de la porción, ya que los alimentos envasados a menudo contienen más de una porción por envase.

Planificación de las comidas: comidas pequeñas, medianas y grandes en carbohidratos

Si está tomando insulina y se le ha recomendado un “tamaño” de carbohidratos de sus comidas, pequeño, medio o grande, es importante incluir alimentos que contengan los gramos correctos de carbohidratos en cada comida. Sin embargo, puede ser difícil saber cuál es el tamaño de las comidas pequeñas (30 g), medianas (60 g) y grandes (90 g) en carbohidratos. En las Tablas 1–3, encontrará dos ejemplos para cada tipo de comida, comidas preparadas en casa versus comidas en restaurantes, con los alimentos que contienen carbohidratos subrayados.

Mientras que las comidas de ejemplo son grandes para empezar, es necesario comprender y ser capaz de aplicar estos conceptos a cualquier comida. Es probable que no coma los mismos alimentos todos los días; Contando los

carbohidratos le ayudará a comer apropiadamente las comidas clasificadas y equilibradas.

Utilice los ejemplos de las tablas siguientes como guía para sus comidas. ¡Sigue leyendo, algunas de estas comidas podrían sorprenderle!

Los ejemplos de comida que figuran en las tablas pueden ser alterados para dar cabida a lo que le gusta y no le gusta. Mire la comida del mediodía preparada en casa con 90 g de carbohidratos, por ejemplo. Puede sustituir una taza adicional de pasta en lugar de la tostada de ajo y aun así tener 90 g de carbohidratos. La comida de la noche del restaurante también proporciona 90 g de carbohidratos. Usted puede sustituir dos rebanadas de pan de ajo en lugar de patatas fritas y todavía tendría una comida de 90 g de carbohidratos. Los gramos de carbohidratos en una comida no siempre son lo que espera. Para ayudar a decidir cómo otros alimentos encajan en pequeñas, medianas o grandes en carbohidratos, simplemente añada juntos los valores de carbohidratos en su comida. Usted notará en nuestros ejemplos, los números no siempre se suman exactamente, pero están dentro de 5 gramos de carbohidratos para el objetivo. La mayoría de los restaurantes tienen los datos nutricionales de cada elemento del menú, tanto en el restaurante como en línea. Ahora que tiene una mejor idea de cómo se ven las comidas pequeñas, medianas y grandes en carbohidratos, estará en buen camino para controlar mejor su diabetes. ¡Buen provecho!

Notas

Tabla 1. Ejemplos de comidas pequeñas en carbohidratos.

Ejemplo de comida	Comida preparada en casa	Comida de restaurante
Comida de la mañana	1 huevo revuelto con 2 oz queso Y 1 rebanada de <u>pan tostado</u> con mantequilla (15 g) Y 1 ¼ taza de <u>fresas enteras</u> (15 g)	1 <u>McDonald's Sausage McMuffin w/Egg</u> ® (29 g), O 1 <u>McDonald's Fruit and Yogurt Parfait</u> ® (30 g) y 1 café con 1 paquete de Splenda®
Merienda de mediodía	1 sandwich de carne de almuerzo (lunchmeat) con 2 rebanadas de <u>pan</u> con carbohidratos reducidos, 1 rebanada de tomate, 2 oz de queso y condimentos (mayonesa / mostaza) (15 g) Y ½ taza <u>pudding hecho con leche libre de grasa sin azúcar agregado</u> (15 g) Y 1 lata de soda de dieta	<u>Subway® Club Salad</u> (11 g) Y 1 paquete de <u>aderezo de mostaza y miel</u> (7 g) Y 1 paquete de <u>Subway® Apple Slices</u> (9 g) Y té sin azúcar
Cena	6 oz de salmón asado, Y 1/3 taza (cocida) de <u>arroz marrón</u> (15 g) Y ¾ taza de <u>pimientos</u> + ¼ taza de <u>maíz</u> (15 g) Y 1 lata de soda de dieta	<u>Sonny's® Barbecue Caesar salad</u> (30 g) con pollo tierno Y 1 lata de soda de dieta
Nota: Una pequeña comida de carbohidratos se basa en aproximadamente 30 g de carbohidratos. Los alimentos que contienen carbohidratos están subrayados.		

Tabla 2. Ejemplos de comidas medianas en carbohidratos.

Ejemplo de comida	Comida preparada en casa	Comida de restaurante
Comida de la mañana	1 ½ tazas <u>Plain Cheerios</u> ® (30 g) Y 1 taza de <u>leche al 1%</u> (15 g) Y ½ <u>plátano pequeño</u> (15 g) Y el café con 1 paquete Splenda®	1 <u>McDonald's Sausage McMuffin with Egg</u> ® (30 g), O 1 <u>McDonald's Fruit and Yogurt Parfait</u> ® (31 g) Y 2 <u>croquetas de patata (hash browns)</u> (30 g) Y 1 café con 1 paquete de Splenda®
Merienda de mediodía	1 sandwich de carne de almuerzo con 2 rebanadas de <u>pan</u> con 1 rebanada de tomate, 2 oz de queso y condimentos (mayonesa / mostaza) (30 g) Y 1 ½ oz (30-40 patatas) <u>Baked Lay's® potato chips</u> (30 g) Y 1 lata de soda de dieta	<u>Subway® submarino 6"</u> pavo con pan, queso, lechuga, tomate, pimiento verde, cebolla, pepino, y condimentos (mayonesa / mostaza) (45 g) Y 1 bolsa <u>Simply Lays® Sea Salt Potato Chips</u> (15 g) Y té sin azúcar
Cena	6 oz de pollo asado y 1 taza de <u>puré de patatas</u> con 2 oz de queso y mantequilla (30 g) Y ½ taza de <u>guisantes</u> (15 g) Y 1 taza de <u>fruta fresca</u> (15 g) y té sin azúcar	Porción de la cena Sonny's® Barbacoa de <u>classic dry rub brisket</u> (sin pan) (5 g) Y ½ <u>patata dulce (camote)</u> al horno (30 g) Y 1 porción de <u>judías verdes del Sur</u> (11g) Y ½ rebanada de <u>pan de ajo</u> (13 g) Y 1 lata de soda de dieta
Nota: Una comida mediana en carbohidratos se basa en aproximadamente 60 g de carbohidratos. Los alimentos que contienen carbohidratos están subrayados.		

Tabla 3. Ejemplos de comidas grandes en carbohidratos.

Ejemplo de comida	Comida preparada en casa	Comida de restaurante
Comida de la mañana	1 <u>Thomas'® Everything bagel</u> (50 g) Y 2 oz de queso crema y ½ <u>banana (guineo)</u> pequeño (30 g) Y 1 taza de <u>leche al 1%</u> (15 g)	2 <u>McDonald's Sausage McMuffin with Egg</u> ® (60 g), O 1 <u>Hotcake</u> y salchicha (55 g) Y 2 <u>croquetas de patata</u> (30 g) Y café con 1 paquete de Splenda®
Merienda de mediodía	2/3 taza de <u>pasta cocida</u> (30 g) Y ½ taza de <u>salsa de pasta Ragu</u> ® (15 g) Y 1 rebanada de <u>pan tostado</u> (15 g) con queso y ajo Y 1 taza de <u>espinacas cocidas</u> + ½ <u>taza de tomates</u> (15 g) Y 1 <u>manzana pequeña</u> (15 g) Y 1 lata de soda de dieta	<u>Subway® 6"</u> submarino pavo con <u>pan</u> , queso, lechuga, tomate, pimiento verde, cebolla, pepino, Y condimentos (mayonesa / mostaza) (45 g) Y 1 bolsa <u>Simply Lays® Sea Salt Potato Chips</u> (15 g) Y 1 <u>chocolate trozos de galleta</u> (30 g) Y té sin azúcar
Cena	2 rebanadas de suprema <u>Digiorno® Rising Crust pizza</u> (1/3 de pizza) (82 g) Y <u>ensalada con 1 taza de espinaca</u> , ¼ <u>taza de zanahorias</u> , ¼ <u>taza de tomate</u> , ½ <u>taza de pepino</u> (10 g) Y 2 cdas. de aderezo italiano Y té sin azúcar	Sonny's® Barbacoa porción de la cena (dinner portion) de <u>classic dry rub brisket</u> (sin pan) (5 g) Y 1 <u>patata dulce (camote)</u> (60 g) Y 1 porción de <u>habas verdes del Sur</u> (11 g) Y ½ rebanada de <u>pan de ajo</u> (13 g) Y 1 lata de soda de dieta
Nota: Una comida grande en carbohidratos se basa en aproximadamente 90 g de carbohidratos. Los alimentos que contienen carbohidratos están subrayados.		