

CARLITOS CARBO

UNA HISTORIA SOBRE CONTEO
SIMPLE DE CARBOHIDRATOS

HOLA, MI NOMBRE
ES CARLITOS CARBO





VEAMOS VARIAS COSAS ANTES DE
HABLAR DE CONTAR CARBOS.

TODOS NECESITAMOS LAS CALORIAS
Y OTRAS COSAS BUENAS QUE OBTENEMOS DE
LOS ALIMENTOS PARA MANTENERNOS SALUDABLES.

LAS TRES FUENTES PRINCIPALES
DE CALORÍAS EN
LOS ALIMENTOS SON:

CARBOHIDRATOS

PROTEÍNA

GRASA

LOS CARBOS QUE COMEMOS PROVIENEN
SOBRE TODO DE AZÚCARES
EN LAS FRUTAS, ALMIDONES COMO
LAS PASTAS Y EL PAN, Y LÁCTEOS COMO
LA LECHE Y EL YOGURT.

LOS CARBOS AFECTAN LOS NIVELES DE AZÚCAR
EN LA SANGRE MÁS QUE LAS PROTEÍNAS O LAS
GRASAS.



LA PROTEÍNA Y LA GRASA APORTAN CALORÍAS Y
AFECTAN TU AZÚCAR EN LA SANGRE, PERO NO
TANTO COMO LOS CARBOS.

¡PERO YO TENGO MÁS
CALORÍAS QUE
LOS CARBOS!

ESO ES VERDAD.
LAS GRASAS TIENEN
MÁS CALORÍAS
QUE LOS CARBOS.
MUCHAS MÁS.

PERO LAS GRASAS
NO ELEVAN EL AZÚCAR
EN LA SANGRE TANTO NI
TAN RÁPIDO COMO
LOS CARBOS.

¡NO PUEDES ESTAR SALUDABLE
SIN PROTEÍNA!

ESO TAMBIÉN ES VERDAD, PATTY.
LAS PROTEÍNAS AYUDAN
A MANTENER UNA PIEL
SALUDABLE, MÚSCULOS FUERTES
Y MUCHO MÁS.
PERO COMPARADA CON
LOS CARBOS, LA PROTEÍNA
TIENE UN EFECTO MÍNIMO
EN TU NIVEL DE AZÚCAR
EN LA SANGRE.





ESTÁ BIEN. AQUÍ HAY ALGUNAS
MANERAS EN QUE EL CONTEO
DE CARBOS PUEDE AYUDARTE:

COMES MÁS ALIMENTOS
QUE TE GUSTAN.

FANTÁSTICO

HACE QUE EL PLAN
DE COMIDAS SEA
MÁS FÁCIL.

ESO SIEMPRE
ES BUENO

SI USAS INSULINA, EL CONTEO
DE CARBOS TE AYUDARÁ
A OBTENER LA CANTIDAD
INDICADA DE INSULINA
QUE NECESITAS.



¡IMPRESIONANTE!
¡VAMOS A COMER!

NO TAN RÁPIDO,
GABY. PRIMERO
TIENES QUE SABER
ALGUNAS
COSAS.





LOS GRUPOS DE ALIMENTOS PRINCIPALES SON:

COME
MENOS

GRASAS SATURADAS
O MALAS

DULCES

LÁCTEOS

PROTEÍNAS

PESCADO, AVES,
HUEVOS Y CARNES
(LIMITA LAS CARNES)

VEGETALES

FRUTAS

COME
MÁS



GRANOS ENTEROS

(COMO AVENA INTEGRAL, MAÍZ, ARROZ, PAN O PASTA INTEGRALES Y CEBADA)
Y PEQUEÑAS CANTIDADES DE GRASAS BUENAS.

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS CON
CARBOS SON: GRANOS, FRUTAS, LÁCTEOS,
VEGETALES Y DULCES.



MUCHOS ALIMENTOS (NO TODOS)
MUY ALTOS EN PROTEÍNA,
COMO LA CARNE O EL POLLO,
NO TIENEN CARBOS.



LAS GRASAS, COMO LA MANTEQUILLA
O LA TOCINETA, NO TIENEN CARBOS.



¡ESTO ES MUCHO PARA RECORDAR!

NO CREAS, HAY MUCHAS MANERAS DE AYUDARTE.

AQUÍ TIENES 3.

- 1** CASI TODOS LOS ALIMENTOS QUE COMPRAS TIENEN ETIQUETAS CON DATOS DE NUTRICIÓN.
- 2** LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS TE DICEN EL TAMAÑO DE LAS RACIONES Y CUÁNTOS CARBOS HAY EN UNA RACIÓN DE ESE ALIMENTO.
- 3** MUCHOS LIBROS, COMO LAS LISTAS DE INTERCAMBIO PARA PLANIFICAR LAS COMIDAS DE LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE LA DIABETES, TIENEN LISTAS FÁCILES DE LEER CON LA CANTIDAD DE CARBOS EN UNA RACIÓN DE LOS ALIMENTOS QUE LA MAYORÍA DE NOSOTROS COME.

AQUÍ TIENES UN MODELO DE ETIQUETA DE DATOS DE NUTRICIÓN CON ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES DE LO QUE DEBES BUSCAR.

CALORÍAS
POR RACIÓN

GRASA TOTAL Y
SATURADA

CANTIDAD TOTAL
DE CARBOS

AZÚCAR

Nutrition Facts

Serving Size 1/3 cup dry (40g)
Servings Per Container About 11

Amount Per Serving

Calories 160 **Calories from Fat** 25

% Daily Value*

Total Fat 3g **4%**

Saturated Fat 0.5g **2%**

Polyunsaturated Fat 1g

Monounsaturated Fat 1g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 140mg **6%**

Potassium 100mg **3%**

Total Carb. 26g **9%**

Fiber 5g **20%**

Soluble Fiber 2g

Insoluble Fiber 3g

Sugars 1g

Protein 6g **12%**

TAMAÑO DE LA
RACIÓN

PERO TODOS COMEMOS ALIMENTOS DIFERENTES QUE TIENEN DISTINTAS CANTIDADES DE CARBOHIDRATOS.

ESO ES VERDAD, GABY. POR ESO AYUDA DIVIDIR LOS ALIMENTOS EN GRUPOS SI QUIERES CONTAR LOS CARBOS.



LA CANTIDAD DE CARBOS EN LOS ALIMENTOS PUEDE SER DIFERENTE, PERO UNA RACIÓN DE CUALQUIER ALIMENTO DENTRO DEL MISMO GRUPO, TIENE LA MISMA CANTIDAD DE CARBOS

UNA MANZANA PEQUEÑA



= UNA RACIÓN = ¡15 GRAMOS DE CARBOS!

Y PUEDES CAMBIAR O INTERCAMBIAR ALIMENTOS EN CUALQUIER MOMENTO SIEMPRE QUE TE MANTENGAS DENTRO DE TU PLAN DE COMIDAS.

ESTÁ BIEN. YA ENTIENDO. DE MANERA QUE SI COMO LA MITAD DE LA RACIÓN, ¿ESTOY COMIENDO LA MITAD DE LOS CARBOS?

¡EXACTO!

VEAMOS ALGUNOS EJEMPLOS PARA ASEGURARNOS DE QUE ENTENDEMOS CÓMO COMENZAR A CONTAR LOS CARBOS.

- A. 1 RACIÓN DE SALSA DE MANZANA = 28 GRAMOS (28 G EN LA ETIQUETA)
- B. 2 RACIONES DE SALSA DE MANZANA = _____ G O GRAMOS
- C. 1/2 RACIÓN DE SALSA DE MANZANA = _____ G O GRAMOS

RESPUESTAS AL REVÉS

B: 56 C: 14



Nutrition Facts

Serving Size 1/3 cup dry (40g)
Servings Per Container About 11

Amount Per Serving

Calories 160 **Calories from Fat** 25

% Daily Value*

Total Fat 3g **4%**

Saturated Fat 0.5g **2%**

Polyunsaturated Fat 1g

Monounsaturated Fat 1g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 140mg **6%**

Potassium 100mg **3%**

Total Carb. 26g

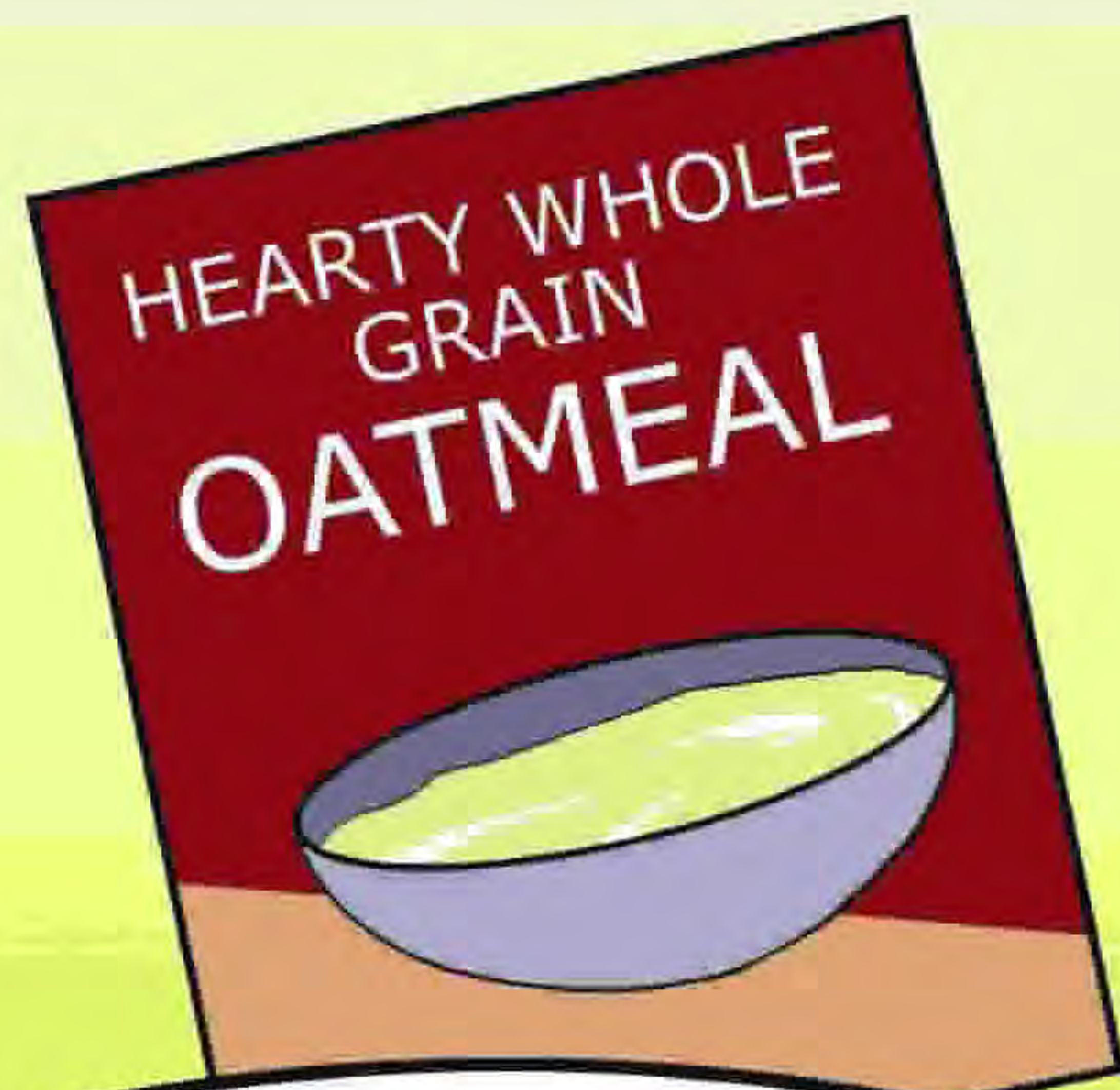
Fiber 5g

Soluble Fiber 2g

Insoluble Fiber 3g

Sugars 1g

Protein 6g **12%**



LA CANTIDAD DE GRAMOS DE AZÚCAR EN UNA ETIQUETA DE DATOS DE NUTRICIÓN ES PARTE DE LA CANTIDAD TOTAL DE CARBOHIDRATOS POR RACIÓN. NO TIENES QUE CONTAR LOS GRAMOS DE AZÚCAR CUANDO SUMAS LA CANTIDAD TOTAL DE CARBOS QUE ESTÁS CONSUMIENDO.



¿Y SI COMPRO GALLETITAS SIN AZÚCAR? NO TENGO QUE PREOCUPARME POR LOS CARBOS, ¿VERDAD?



NO, GABY. LOS POSTRES Y OTROS ALIMENTOS SIN AZÚCAR A MENUDO TIENEN LA MISMA CANTIDAD TOTAL DE CARBOS QUE LOS POSTRES REGULARES. SIEMPRE TIENES QUE LEER LA ETIQUETA PARA SABERLO.



¿QUÉ PASA SI UNA RACIÓN NO ES SUFICIENTE COMIDA?

¿A ALGUIEN LE SORPRENDE QUE GABY GRASAS HAGA ESA PREGUNTA?



EN REALIDAD, ES UNA BUENA PREGUNTA, PATTY.

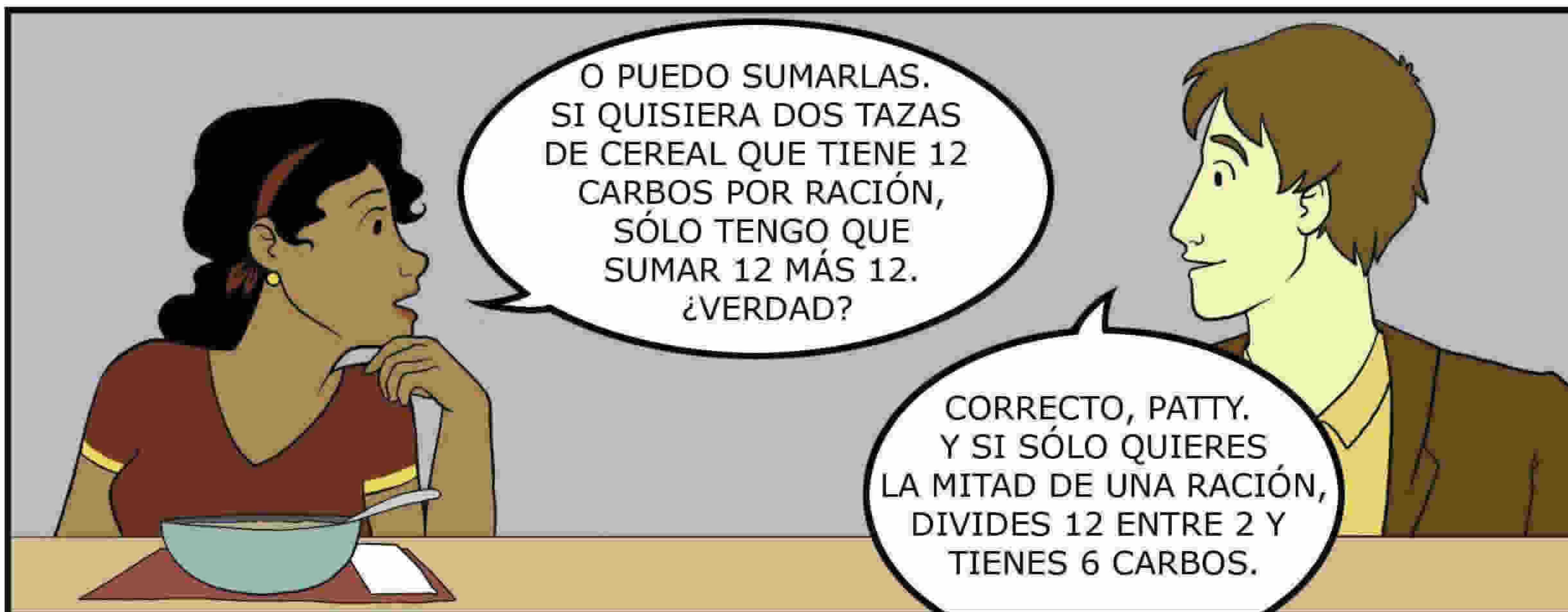
TODOS COMEMOS MUCHAS RACIONES DE ALIMENTOS TODOS LOS DÍAS.

SI QUIERES COMER MÁS DE UNA RACIÓN DE UN ALIMENTO, BUSCA EN LA ETIQUETA LA CANTIDAD DE CARBOS POR RACIÓN Y DECIDE CUÁNTAS RACIONES QUIERES COMER.



Total Carb. 26g	9%
Fiber 5g	20%
Soluble Fiber 2g	
Insoluble Fiber 3g	
Sugars 1g	
Protein 6g	12%

SI QUIERES COMER DOS RACIONES, MULTIPLICA POR 2 LA CANTIDAD TOTAL DE CARBOS (26 X 2).



CONSULTA CON TU

EDUCADOR EN DIABETES

O NUTRICIONISTA/DIETISTA

SI QUIERES

MÁS INFORMACIÓN

SOBRE CÓMO

SABER EL TOTAL

DE CARBOS QUE

CONSUMES

EN CADA COMIDA.

EL CONTEO DE CARBOS TE MOSTRARÁ:

CUÁNTOS CARBOS CONSUMES EN CADA COMIDA Y

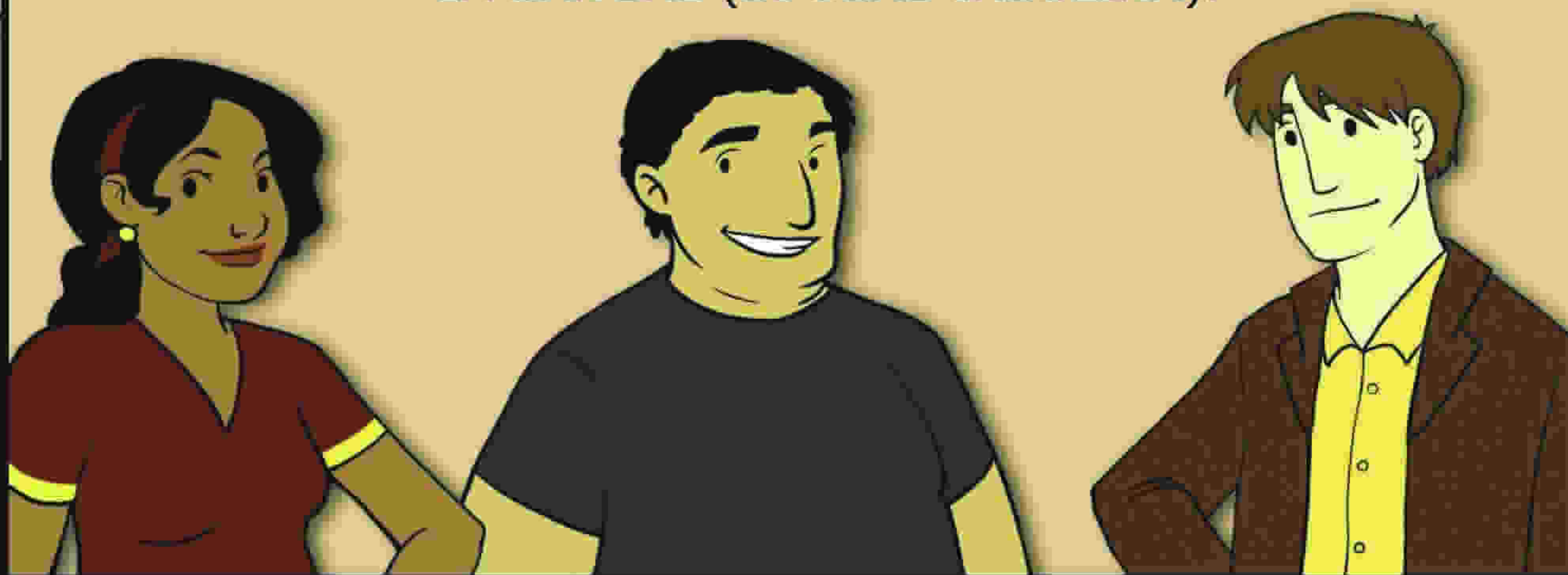
CUÁNTO PUEDE SUBIR TU AZÚCAR EN LA SANGRE
DESPUÉS DE UNA COMIDA O MERIENDA

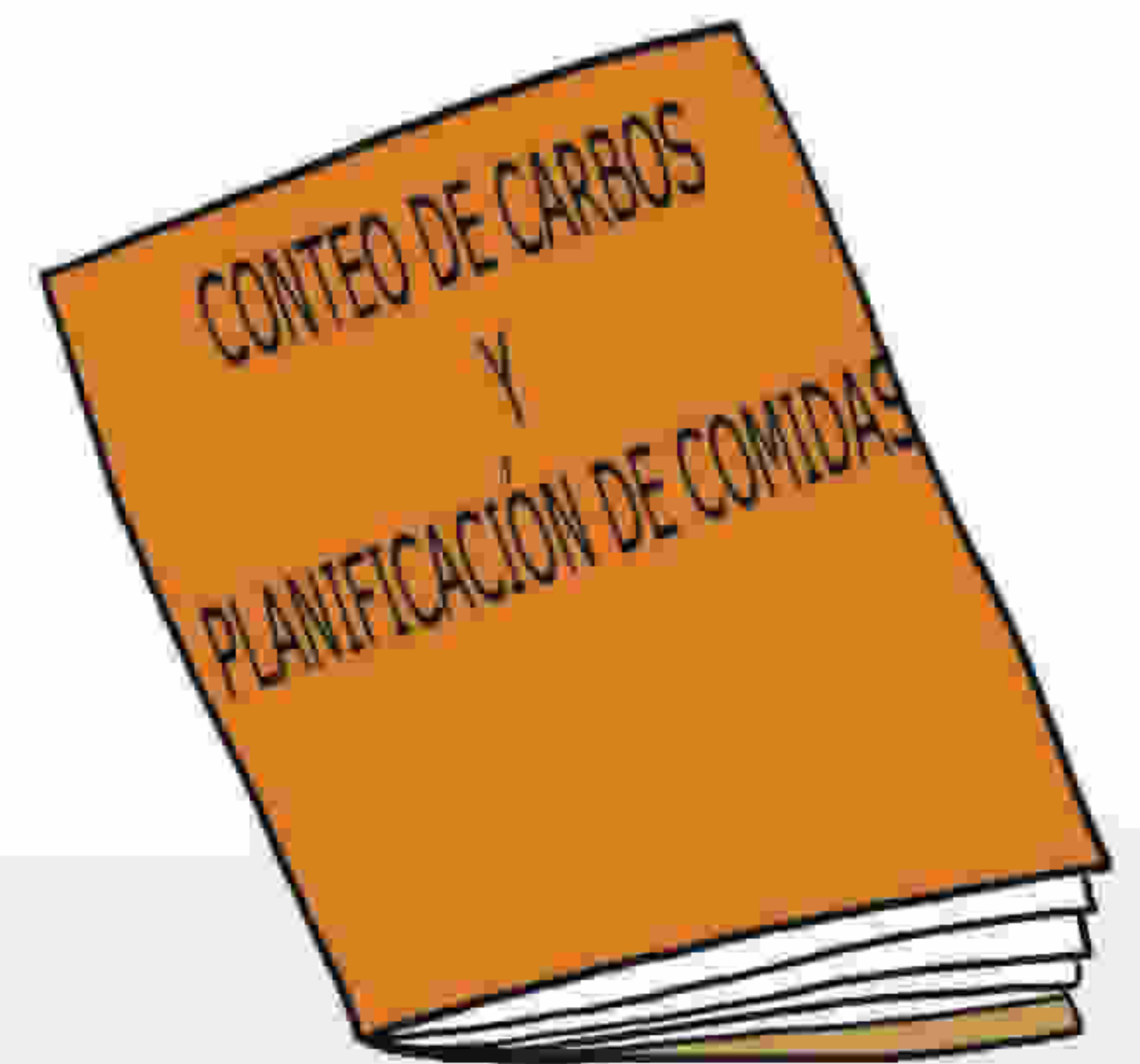
**UNA VEZ SEPAS ESTO,
PUEDES DECIDIR SI QUIERES:**

COMER MÁS ALIMENTOS PARA SATISFACER
TUS METAS DIARIAS DEL PLAN DE COMIDAS

COMER MENOS ALIMENTOS PARA
SATISFACER TUS METAS DEL PLAN DE COMIDAS, O

USAR MÁS O MENOS INSULINA PARA MANTENER
BAJO CONTROL TUS NIVELES DE AZÚCAR EN
LA SANGRE (SI USAS INSULINA).





ESTOS LIBROS O FOLLETOS TIENEN LISTAS QUE MUESTRAN LA CANTIDAD DE CARBOS POR RACIÓN PARA LOS ALIMENTOS MÁS COMUNES QUE LA MAYORÍA DE NOSOTROS COMEMOS.





AQUÍ TIENES ALGUNAS MANERAS FÁCILES DE SABER EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN DE LOS ALIMENTOS QUE COMES:

CUENTA: CUENTA LAS COSAS QUE COMES, POR EJEMPLO 10 UVAS PEQUEÑAS (Y BUSCA A CUÁNTAS RACIONES EQUIVALE ESA PORCIÓN)

MIDE: MIDE EL VOLUMEN (LA CANTIDAD) DE LO QUE COMES O BEBES, COMO 1/2 TAZA O 4 ONZAS DE JUGO, O 2 CUCHARADITAS DE ACEITE DE OLIVA.

COMPARA: SI NO PUEDES MEDIR LOS ALIMENTOS CUANDO COMES MUCHAS PERSONAS COMPARAN LA PORCIÓN DE COMIDA CON ALGO QUE CONOCEN. ÉSTA NO ES LA MEJOR MANERA DE CONTAR CARBOS, PARTICULARMENTE SI USAS INSULINA, PERO PUEDE AYUDAR ALGUNAS VECES.

ALGUNAS MANERAS DE COMPARAR LOS ALIMENTOS PARA TENER UNA IDEA DEL TAMAÑO DE UNA PORCIÓN:



3 OZ. DE CARNE = BARAJAS



1/4 TAZA DE PASAS = 1 HUEVO GRANDE



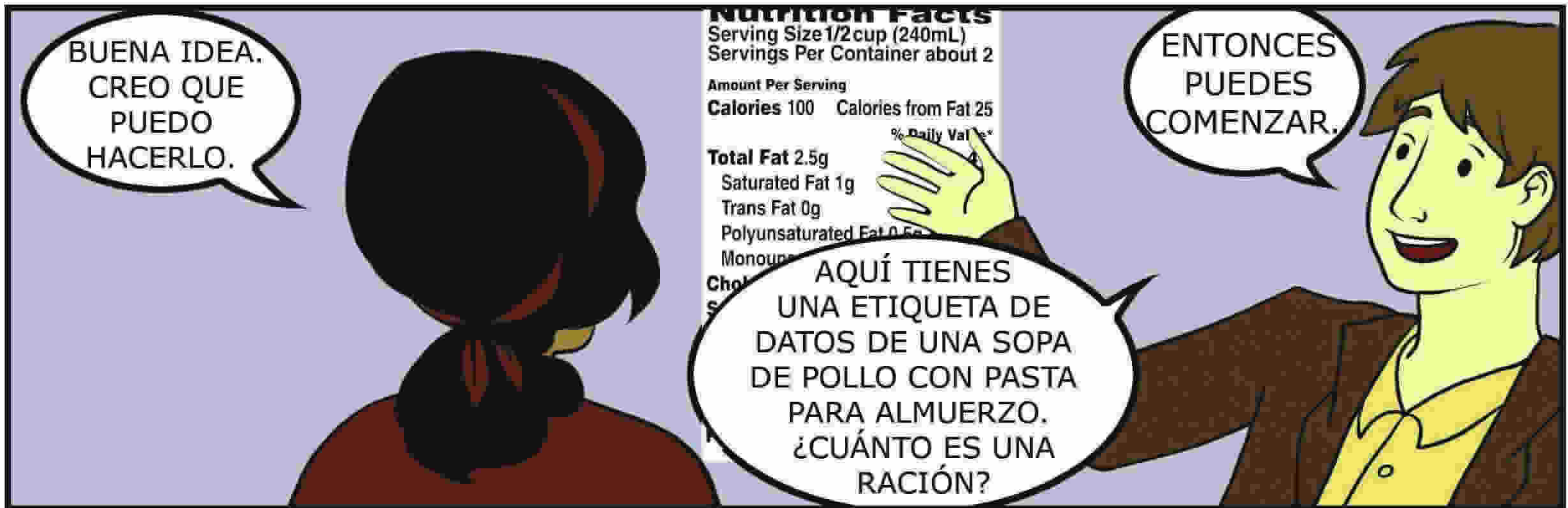
1/2 TAZA DE FRUTA = MEDIA BOLA DE BÉISBOL

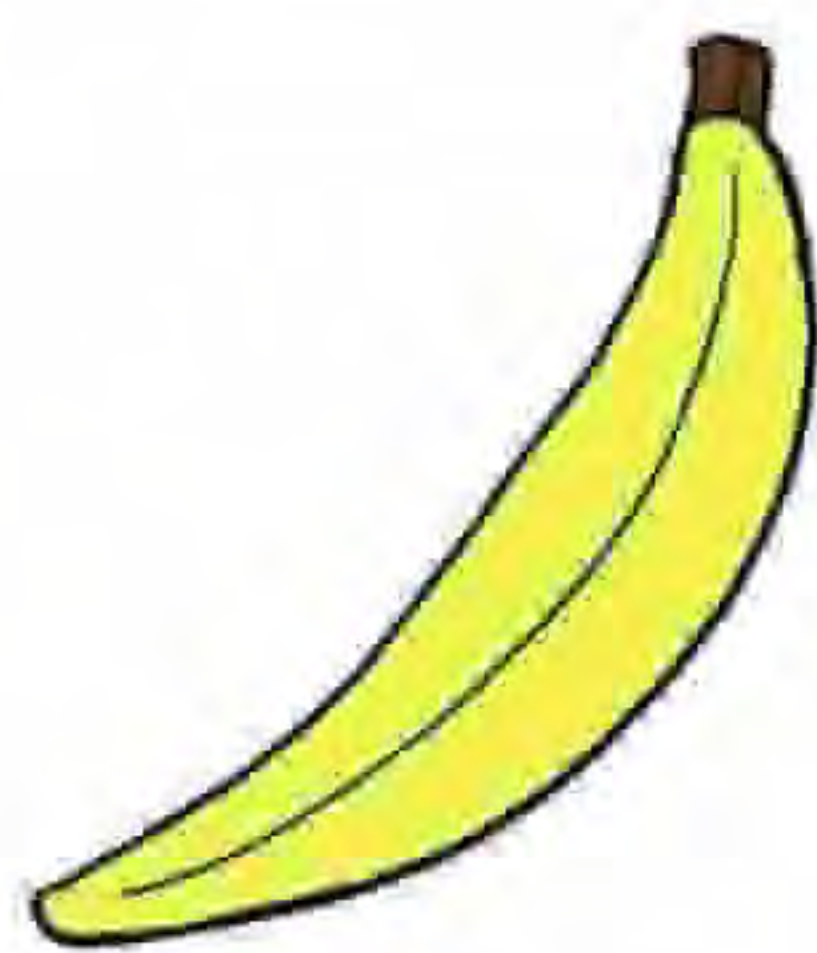


UN PUÑO CERRADO = 1 TAZA



HABLA CON TU EDUCADOR EN DIABETES O NUTRICIONISTA/DIETISTA PARA MÁS IDEAS DE CÓMO CALCULAR EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES.





ME COMERÍA
TAMBIÉN UNA
BANANA
PEQUEÑA.

EN ESTE LIBRO
QUE NOS DISTE
DICE QUE UNA
BANANA PEQUEÑA
PESA ALREDEDOR
DE 4 ONZAS Y
TIENE 15 GRAMOS
DE CARBOHIDRATO.

GUÍA
DE
CARBOS

ASÍ ES, PATTY. AHORA,
¿CUÁL ES LA CANTIDAD TOTAL
DE CARBOS QUE ESTÁS
CONSUMIENDO EN
EL ALMUERZO?

BUENO, HAY 40
CARBOS EN LA PORCIÓN
DE SOPA QUE QUIERO Y 15
GRAMOS DE CARBO
EN
LA BANANA, ASÍ
QUE $40 + 15 = 55$.

ASÍ ES, PARA
ESTA COMIDA. SI
COMES TODO LO QUE
TIENES EN TU PLAN,
ESTARÁS COMIENDO 55
GRAMOS DE
CARBOHIDRATOS.

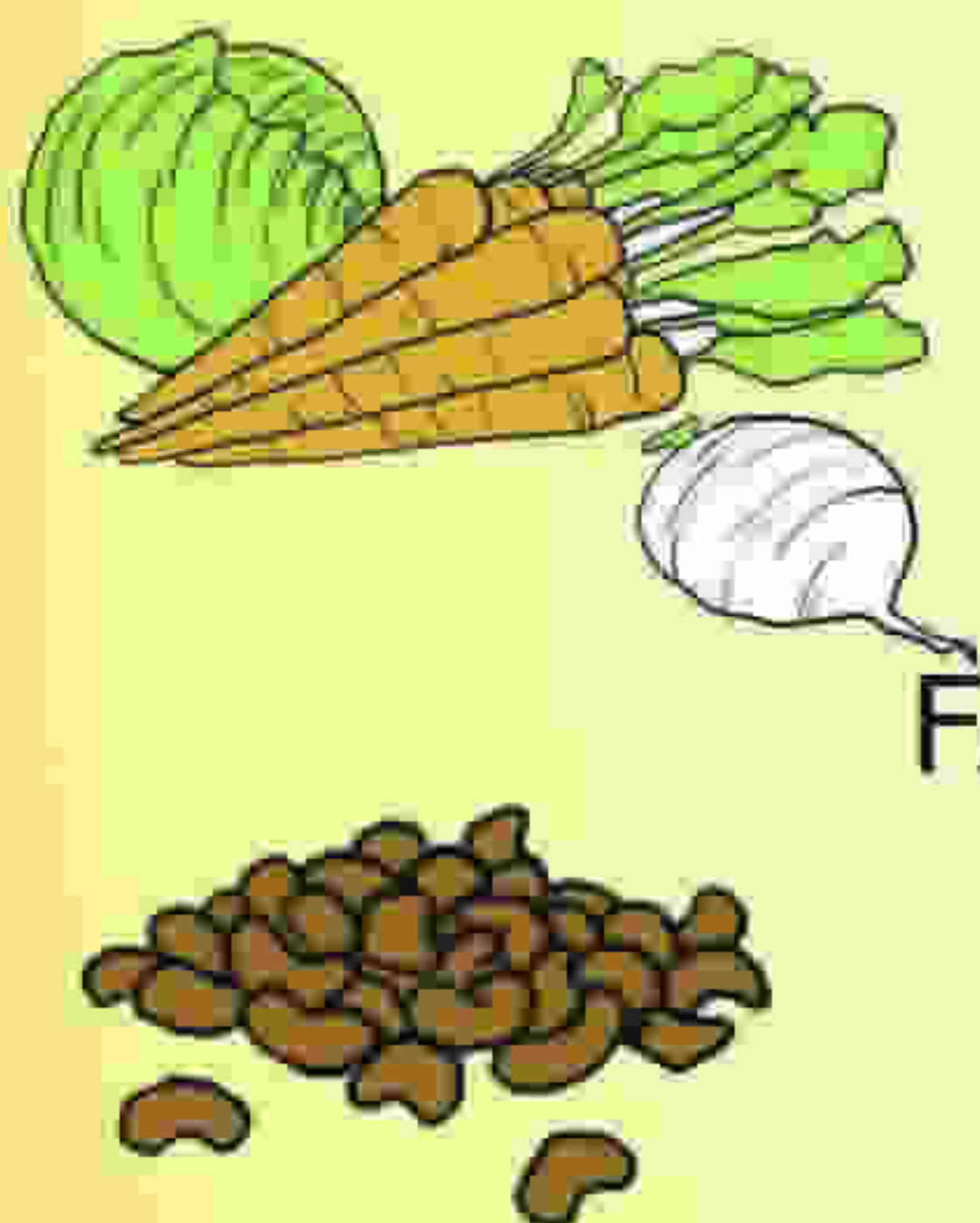
ASÍ DE FÁCIL
ES EL CONTEO SIMPLE
DE CARBOHIDRATOS
PARA TODAS
TUS COMIDAS.



HACER TRES COMIDAS AL DÍA Y LAS MERIENDAS QUE NECESITES TE AYUDARÁ A OBTENER EL BALANCE ADECUADO DE CARBOHIDRATOS TODO EL DÍA PARA DARTE ENERGÍA Y MANTENER BAJO CONTROL TU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE.

SÓLO NECESITAS UNAS HERRAMIENTAS SENCILLAS PARA COMENZAR, COMO LOS LIBROS DE CONTEO DE CARBOHIDRATOS Y LISTAS DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS QUE PUEDES CONSEGUIR EN LA OFICINA DE TU MÉDICO O LLAMANDO A LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE DIABETES AL 1-800-232-6733.

EL CONTEO SIMPLE DE CARBOHIDRATOS ES FÁCIL DE APRENDER. RECUERDA LOS BENEFICIOS:



COMES MÁS DE LOS TIPOS DE ALIMENTOS QUE MÁS TE GUSTAN



FACILITA LA PLANIFICACIÓN DE LAS COMIDAS, Y

SI USAS INSULINA, EL CONTEO DE CARBOHIDRATOS ES UNA BUENA MANERA DE ASEGURARTE DE QUE OBTIENES LA CANTIDAD CORRECTA DE INSULINA.



MILLONES DE PERSONAS USAN EL CONTEO DE CARBOHIDRATOS TODOS LOS DÍAS PARA AYUDAR A CONTROLAR SU DIABETES. ¡TÚ TAMBIÉN PUEDES HACERLO!

PARA MÁS INFORMACIÓN, HABLA CON TU MÉDICO, ENFERMERA O EDUCADOR EN DIABETES.