

CARLITOS CARBO

UNA HISTORIA SOBRE CONTEO
SIMPLE DE CARBOHIDRATOS



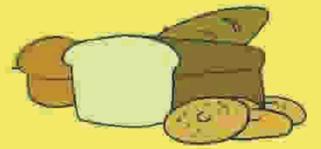
HOLA, MI NOMBRE
ES CARLITOS CARBO



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.

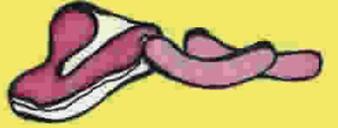
LAS TRES FUENTES PRINCIPALES DE CALORÍAS EN LOS ALIMENTOS SON:



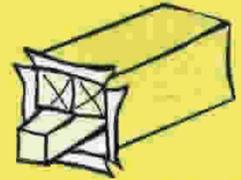
CARBOHIDRATOS



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, CARLITOS.
LOS CARBOS SON IMPORTANTES,
PERO, ¿NO LO ES TAMBIÉN COMER MUCHOS
ALIMENTOS SALUDABLES? ¡COMO ALIMENTOS
CON MUCHA PROTEÍNA!

SÍ, ASÍ ES.

PERO SI TIENES
QUE CONTROLAR TUS
NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE,
COMER LA CANTIDAD CORRECTA
DE CARBOS EN CADA COMIDA
PUEDE SER UNA GRAN AYUDA.



¡ESTÁ BIEN,
ESTÁ BIEN!

¡YA ENTENDIMOS!
AHORA DINOS CÓMO
CONTAR LOS CARBOS.



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

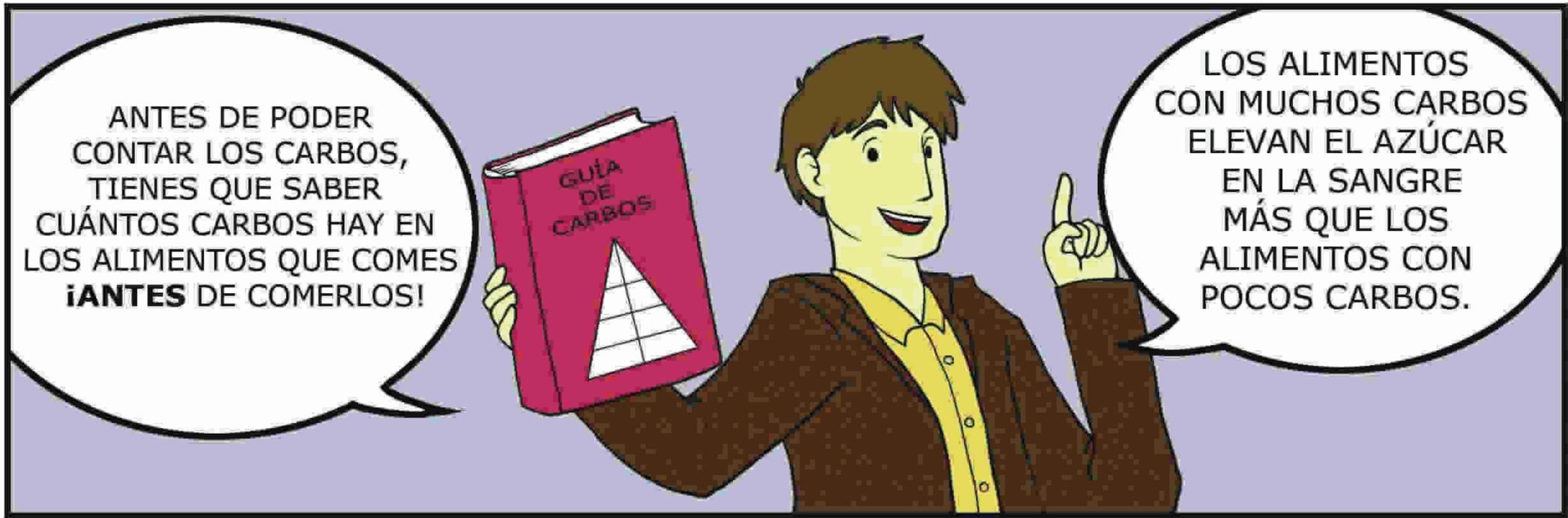
SI USAS INSULINA, EL CONTEO DE CARBOS TE AYUDARÁ A OBTENER LA CANTIDAD INDICADA DE INSULINA QUE NECESITAS.



¡IMPRESIONANTE!
¡VAMOS A COMER!

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





ANTES DE PODER
CONTAR LOS CARBOS,
TIENES QUE SABER
CUÁNTOS CARBOS HAY EN
LOS ALIMENTOS QUE COMES
¡ANTES DE COMERLOS!

LOS ALIMENTOS
CON MUCHOS CARBOS
ELEVAN EL AZÚCAR
EN LA SANGRE
MÁS QUE LOS
ALIMENTOS CON
POCOS CARBOS.



¿TENEMOS QUE SABER
CUÁNTOS CARBOS HAY EN **TODOS**
LOS ALIMENTOS
QUE COMEMOS?

NO, PATTY. SÓLO
EN LOS ALIMENTOS
CON CARBOHIDRATOS.

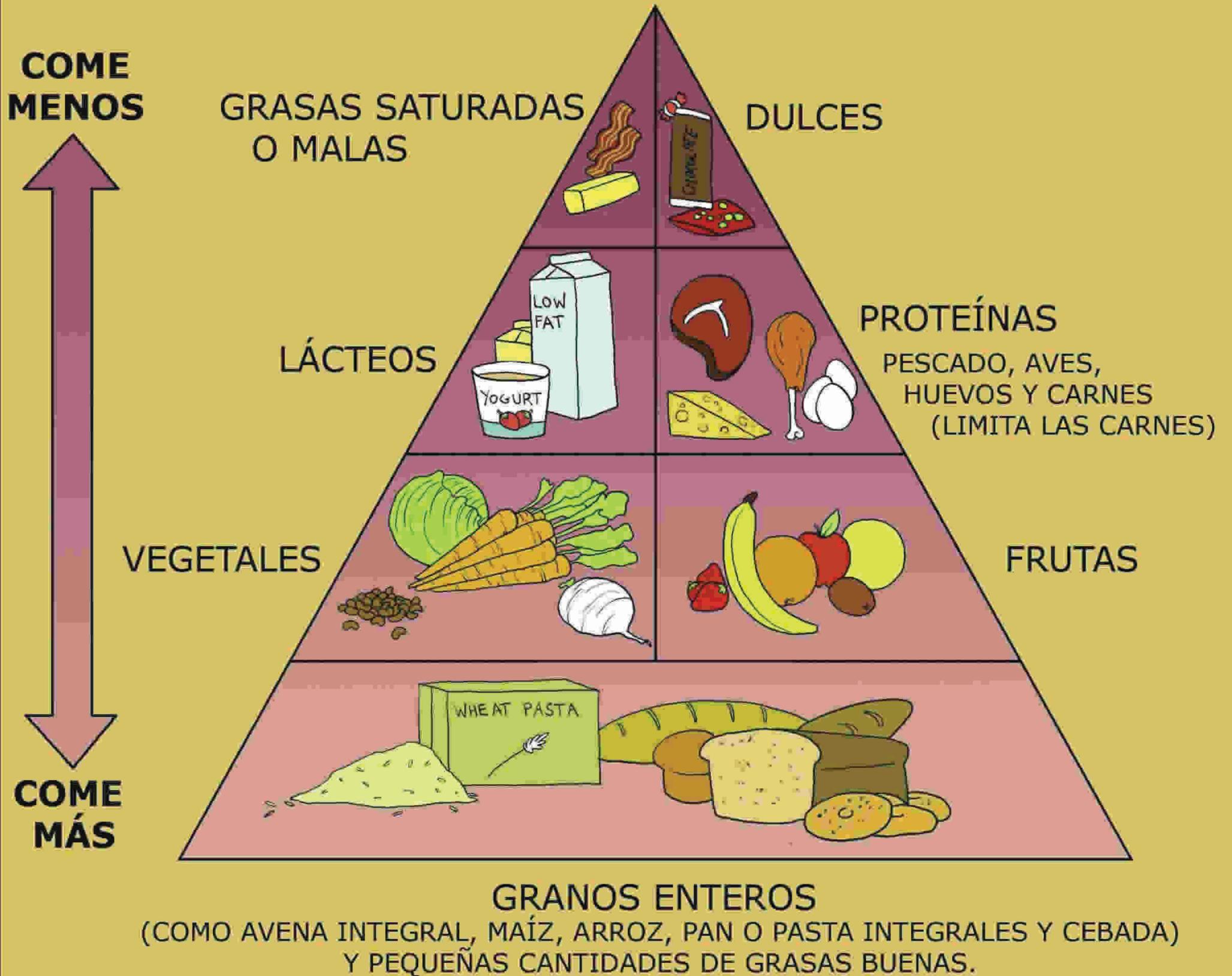


¡PERO SON MUCHOS ALIMENTOS!



ES VERDAD. LOS CARBOHIDRATOS
SE ENCUENTRAN EN MUCHOS ALIMENTOS
DISTINTOS. PERO LOS ALIMENTOS COMUNES
QUE LA MAYORÍA DE NOSOTROS COME SE DIVIDEN
EN "GRUPOS DE ALIMENTOS". ESTO TE HACE
MÁS FÁCIL VER (Y COMPARAR) CUÁNTOS CARBOS
HAY EN LOS ALIMENTOS QUE COMES.

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS PRINCIPALES SON:



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.

Nutrition Facts	
Serving Size <u>1/3 cup dry (40g)</u>	
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%

CALORÍAS POR RACIÓN

TAMAÑO DE LA RACIÓN

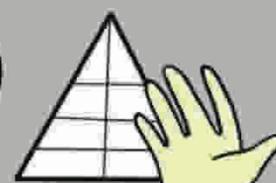
GRASA TOTAL Y SATURADA

CANTIDAD TOTAL DE CARBOS

AZÚCAR

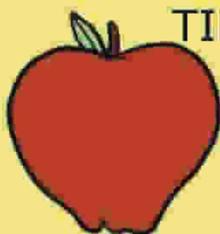
PERO TODOS COMEMOS ALIMENTOS DIFERENTES QUE TIENEN DISTINTAS CANTIDADES DE CARBOHIDRATOS.

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.

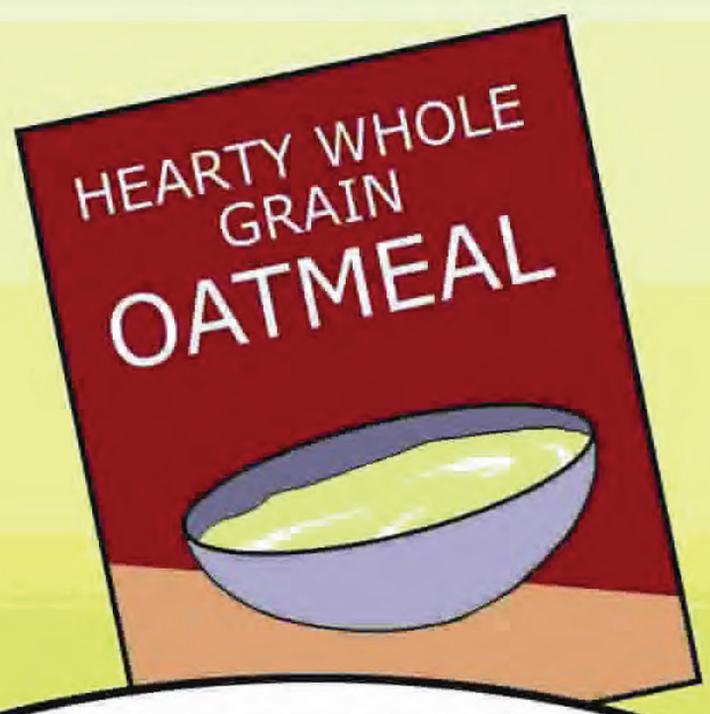
- A. 1 RACIÓN DE SALSA DE MANZANA = 28 GRAMOS (28 G EN LA ETIQUETA)
- B. 2 RACIONES DE SALSA DE MANZANA = _____ G O GRAMOS
- C. 1/2 RACIÓN DE SALSA DE MANZANA = _____ G O GRAMOS

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?

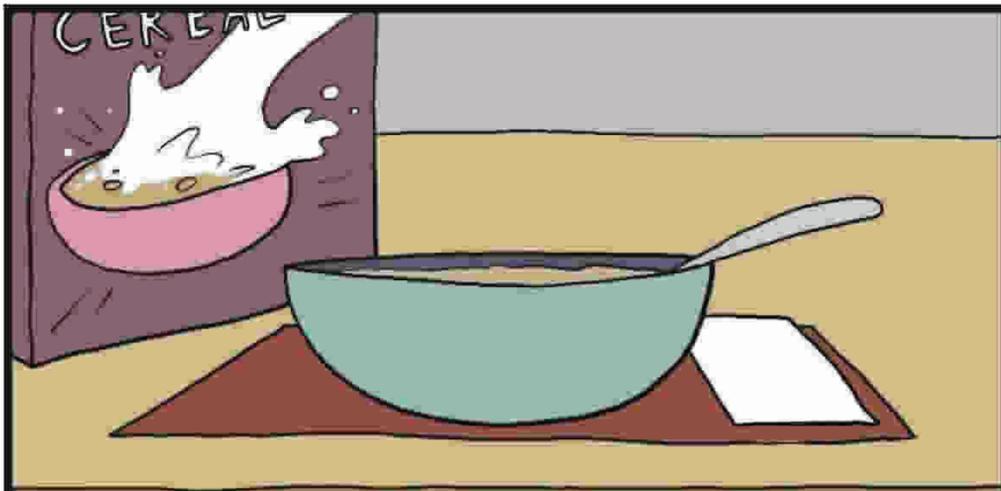
¿A ALGUIEN LE SORPRENDE QUE GABY GRASAS HAGA ESA PREGUNTA?



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.



DIGAMOS QUE QUIERES COMER DOS RACIONES DE CEREAL.

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).



O PUEDO SUMARLAS. SI QUIESERA DOS TAZAS DE CEREAL QUE TIENE 12 CARBOS POR RACIÓN, SÓLO TENGO QUE SUMAR 12 MÁS 12. ¿VERDAD?

CORRECTO, PATTY. Y SI SÓLO QUIERES LA MITAD DE UNA RACIÓN, DIVIDES 12 ENTRE 2 Y TIENES 6 CARBOS.



ENTIENDO. SI QUIERO AÑADIR LECHE SIN GRASA A MI CEREAL (¡MÁS PROTEÍNA!) SÓLO TENGO QUE SUMAR LA CANTIDAD DE CARBOS EN LA RACIÓN DE LECHE.

ASÍ ES. ESTÁS CONTANDO TODOS LOS CARBOS QUE CONSUMES EN CADA COMIDA. TIENES QUE SUMAR LA CANTIDAD DE CARBOS EN EL CEREAL Y LA CANTIDAD DE CARBOS EN LA LECHE PARA OBTENER EL "TOTAL DE CARBOS" DE LA COMIDA.



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

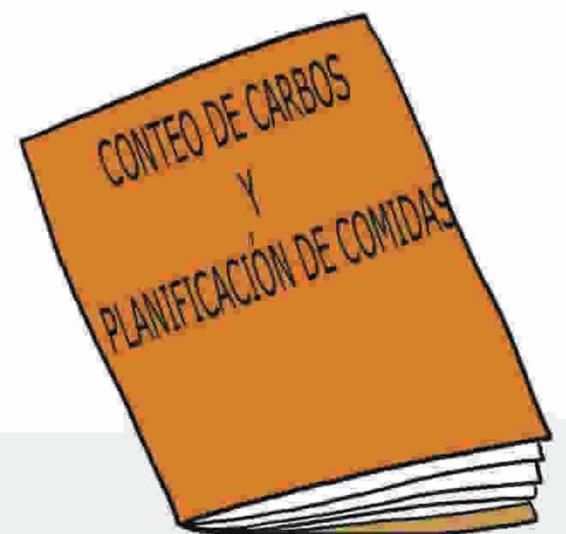
**UNA VEZ SEPAS ESTO,
PUEDES DECIDIR SI QUIERES:**

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.





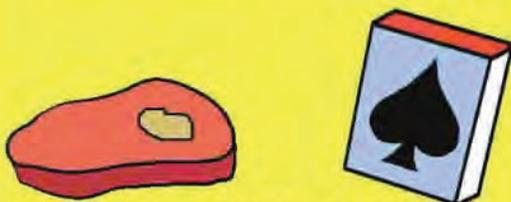
AQUÍ TIENES ALGUNAS MANERAS FÁCILES DE SABER EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN DE LOS ALIMENTOS QUE COMES:

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:



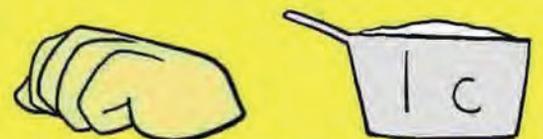
3 OZ. DE CARNE = BARAJAS



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.

NO
TO
UNA
COM





