

# Diabetes: Lo Básico de la Diabetes

## Conteo de Carbohidratos:

Los carbohidratos pueden aumentar su nivel de azúcar en la sangre más que las proteínas y que los carbohidratos. Su nivel de azúcar en la sangre puede subir más de lo normal cuando usted come más carbohidratos de lo que su cuerpo puede utilizar. Los carbohidratos están contenidos en alimentos tales como pan, pasta, rosquillas de pan, cereales, leche, frutas, jugos de frutas, y dulces. Es importante llevar la cuenta de cuántos carbohidratos consume para controlar su contenido de azúcar en la sangre.

El conteo de carbohidratos es una forma de planificar las comidas y bocadillos a lo largo del día para administrar su diabetes. Al llevar la cuenta de los carbohidratos que consume y extendiendo su consumo a lo largo del día, usted puede ayudar a controlar su contenido de azúcar en la sangre.

### ¿Cuántos carbohidratos debería usted consumir?

Es importante que vigile el tamaño de sus porciones de carbohidratos para ayudarle a comer una dieta sana.

- Un dietista registrado podrá ayudarle a elaborar un plan que incluya sus comidas favoritas.
- Hasta que vea a un dietista, usted debe tratar de comer aproximadamente el mismo número de carbohidratos en cada comida.
  - Desayuno: 2-3 selecciones de carbohidratos (30-45 gramos de carbohidratos).
  - Almuerzo: 3-4 selecciones de carbohidratos (45-60 gramos de carbohidratos).
  - Cena: 3-4 selecciones de carbohidratos (45-60 gramos de carbohidratos).
  - Bocadillo: 1-2 selecciones de carbohidratos (15-30 gramos de carbohidratos).

### Selecciones de carbohidratos:

Una selección de carbohidrato es igual a 15 gramos:

- Féculas:
  - 1 rebanada de pan o panecillo.
  - $\frac{3}{4}$  taza de cereal.
  - $\frac{1}{2}$  pequeña bolsa congelada rosquilla de pan (bagel) de 2 onzas.
  - $\frac{1}{3}$  taza de arroz cocido o pasta.
  - $\frac{1}{2}$  taza de maíz, guisantes, frijoles.
- Fruta:
  - 1 pequeña fruta o 1 taza de bayas.
  - 12-15 uvas o cerezas.
  - $\frac{1}{3}$  -  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de frutas.
- Leche/Yogurt:
  - 1 taza de leche descremada o leche baja en grasas.
  - $\frac{3}{4}$  taza de yogurt ligero.
- Dulces:
  - 2 galletas pequeñas.
  - $\frac{1}{2}$  taza de helado/yogurt congelado.

### Pasos para una Mejor Salud

- Coma carbohidratos con alto contenido de fibra como panes integrales y pastas y/o arroz integral.
- Reduzca la cantidad de alimentos que consume para ayudarle a perder peso.