

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (85g) (3 oz.)	
Servings per container 2.5	
Amount per serving	
Calories 45	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 55 mg	2%
Total Carbohydrate 10g	3%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 5g	
Protein 1g	
Vitamin A 360% • Vitamin C 8% • Calcium 2% • Iron 0%	
<small>*Percent Daily Values are based on a diet of 2,000 calories. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.</small>	
Calories: 2,000 2,500	
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat. Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	Less than 300mg 375mg
Dietary Fiber	Less than 25g 30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Ingredients: Carrots.



Conteo de carbohidratos para pacientes con Diabetes



Objetivos del Programa

Al final de esta presentación usted podrá:

- **Definir el conteo de carbohidratos**
- **Identificar la relación entre los carbohidratos y la glucosa en la sangre**
- **Determinar los gramos de carbohidratos en comidas usando la etiqueta nutricional del alimento y otras herramientas para el conteo de carbohidratos**
- **Calcular los gramos de carbohidratos totales por comida**

Relación entre los carbohidratos y la glucosa en la sangre

- **El sistema digestivo convierte la mayoría de los carbohidratos ingeridos a glucosa (conocido como azúcar en la sangre)**
- **La glucosa es la fuente de energía para las células del cuerpo**
- **En una persona sin diabetes, cuando el nivel de glucosa en la sangre va subiendo las células betas del páncreas comienzan a producir insulina, una hormona que señala a las células que absorban la glucosa en la sangre para energía o almacenamiento**

Carbohidratos y Glucosa en la sangre en Diabéticos

- **Individuos con Diabetes tipo 1— El páncreas no produce nada de insulina, hace que las células no pueden absorber glucosa**
- **Individuos con Diabetes tipo 2— El páncreas no produce suficiente insulina o la insulina no es eficaz porque las células son resistentes a la insulina**
- **Los carbohidratos empiezan a elevar la glucosa en la sangre aproximadamente dentro de 5 minutos del primer bocado**
- **Los carbohidratos son convertidos a casi 100% glucosa en la sangre dentro de dos horas**

Carbohidratos y Glucosa en la sangre en Diabéticos

- **El conteo de carbohidratos se enfoca en el nutriente que afecta más la glucosa en la sangre**
- **Los carbohidratos son el nutriente principal que afecta el nivel de glucosa en la sangre**
- **Los individuos pueden aprender a relacionar el consumo de carbohidratos con sus resultados de pruebas de glucosa de la sangre**

Carbohidratos y Glucosa en la sangre en Diabéticos

- **Todos los pacientes con Diabetes deberían medirse la glucosa en la sangre antes y 2 horas después del primer bocadillo**
- **Esta es la única manera de saber cómo los carbohidratos que elije y su cantidad afectan su glucosa en la sangre**

Niveles deseados generales de glucosa en la sangre

- **Ayunando/antes de comidas: 90-130 mg/dL**
- **Después de comidas(2 horas despues de la primera mordida):**
<180 mg/dL o incremento de 30-50 mg/dL de antes y después de comer

Carbohidratos y Glucosa en la sangre en Diabéticos- Ejemplo

- **Sr. S consumió 90 g de carbohidratos para el desayuno (día 1)**
 - **Glucosa en la sangre antes de comer=115 mg/dL**
 - **Glucosa en la sangre después de comer=205 mg/dL**
- **Sr. S consumió 45 g de carbohidratos para el desayuno (día 2)**
 - **Glucosa en la sangre antes de comer=125 mg/dL**
 - **Glucosa en la sangre después de comer=150 mg/dL**

Conteo de Carbohidratos (CHO) Definido

- **Un método de planificación de comidas para personas con Diabetes con estos principios:**
 - **Los carbohidratos son el nutriente principal que afecta la glucosa en la sangre después de comer**
 - **La cantidad total de carbohidratos consumidos es más importante que el tipo de carbohidrato consumido**

Beneficios del Conteo de Carbohidratos

- **Es más flexible que otros métodos de planificación de comidas**
- **La azúcar no está prohibida**
- **Llama la atención sobre los alimentos que son más propensos a elevar la glucosa en la sangre**

Alimentos Que Contienen Carbohidratos

- **Panes, cereales, pasta y granos**
- **Arroz, frijoles, y verduras con almidón(papas, elote, chicharos)**
- **Fruta y jugos de fruta**
- **Leche y yogurt**
- **Refrescos regulares, bebidas de fruta, dulces de goma**
- **Pasteles, galletas y chocolates**

Siga estas reglas:

- 2 a 3 porciones de verduras sin almidón
- 2 porciones de fruta
- 6 porciones de granos, frijoles y verduras con almidón
- 2 porciones de leche baja en grasa o descremada
- Alrededor de 6 oz de carne o substitutos de carne
- Pequeñas porciones de grasa y azúcar

¡IMPORTANTE!

- Coma sus comidas a las mismas horas
- Nunca se malpase o deje de comer
- Coma 3 comidas por día y meriendas sanas entre comidas
- Su meta es de 45 – 60 g de carbohidratos por comida
- Este método se enfoca en contar carbohidratos
- ¡No se significa que usted puede comer lo que quiera y las cantidades que quiera de los grupos de comida que no contienen carbohidratos!

Gramos de Carbohidratos (por Categoría de Alimento)

- **Almidón** 1 porción equivale **15 g** carbohidrato
- **Fruta:** 1 porción equivale **15 g** carbohidrato
- **Leche:** 1 porción equivale **12 g** carbohidrato
- **Verduras sin almidón:** 1 porción equivale **5 g** carbohidrato

Almidones



Almidones

Cada selección contiene = 15 g carbohidrato

1 oz de pan, bagel, (1 rebanada de pan, un cuarto de bagel)

$\frac{3}{4}$ T cereal sin endulzar (Cheerios[®], Rice Krispies[®], corn flakes)

$\frac{1}{3}$ T cereal con alto contenido de carbohidrato (raisin bran)

1 cuarto de bolillo

1 tortilla de maíz
o de harina de 6 pulgadas a lo ancho

$\frac{1}{3}$ de tortilla de harina de 10 pulgadas a lo ancho

$\frac{1}{3}$ T de arroz blanco o integral cocido o pasta

$\frac{1}{2}$ T elote, frijol, garbanzo o maíz pozolero

1 Papa chica (3 oz)

Cosas importantes de los almidones

- 6 intercambios de comida son preferidos
- La fibra es un carbohidrato complejo
- Asegure que la mitad de sus 6 intercambios de comida sean de grano entero
- Es fácil encontrar los alimentos con alto contenido de fibra en su libro, tienen una cara feliz

Fruta y Jugos de fruta



Frutas

Cada selección contiene = 15 g carbohidrato

1 Fruta fresca pequeña (4 oz)

½ T fruta enlatada (en su jugo)

2 cda fruta seca: cerezas, uvas, pasas

17 uvas

½ T jugo de fruta 100%

1 C fruta fresca picada

1 cda jalea de fruta o campote

Leche y Yogurt



Lácteos

Cada selección contiene = 12 g carbohidrato

1 T leche descremada, 1%, 2%, o entera

1 T yogurt natural sin endulzante

1 T leche de soya de vainilla o sin sabor

Verduras



Verduras sin almidón

**Las verduras son contadas como 5 g
carbohidrato para los siguientes tamaños de
porción:**

- **½ T verduras cocidas**
- **1 T verduras frescas**

Alimentos sin carbohidrato

La proteína y grasa contiene 0 g carbohidrato

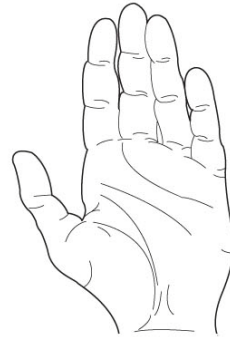
Ejemplos:

- **Proteína:** Carne, pescado, aves, queso, huevos, queso cottage, tofu,
- **Grasa:** Mantequilla, manteca, aceites, adreso de ensalada, mayonesa, queso crema, crema agria, abucates, semillas, nueces, tocino, tripas de cerdo

Guía de mano para conteo de carbohidrato



Fist = 8 fluid oz or 1 cup



Palm = 3 oz.



Thumb = 1 oz.



Handful = 1/2 cup



Thumb tip = 1 tsp.

Herramientas para conteo de carbohidrato

Etiqueta de datos nutricionales

Nutrition Facts	
Serving Size 2 crackers (14 g)	
Servings Per Container About 21	
Amount Per Serving	
Calories 60 Calories from Fat 15	
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 10g	3%
Dietary Fiber Less than 1g	3%
Sugars 0g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 0%	• Iron 2%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2400mg 2400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

Herramientas de medición



Etiquetas de alimentos

Total Carbohydrate (Carbohidratos totales)— incluye gramos de azúcar, azúcar de alcohol, almidón, y fibra

Total Grams of Carbohydrate (Gramos totales de carbohidratos)— para determinar cuántos carbohidratos comió, multiplique los grams of total carbohydrates en la etiqueta por las porciones consumidas

Nutrition Facts	
Serving Size 2 crackers (14 g)	
Servings Per Container About 21	
Amount Per Serving	
Calories 60 Calories from Fat 15	
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 10g	3%
Dietary Fiber Less than 1g	3%
Sugars 0g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 0%	• Iron 2%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2400mg 2400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

Substitución de Carbohidratos

- **Con el conteo de carbohidratos es posible substituir un alimento por otro que tenga el mismo efecto en la glucosa en la sangre**
- **Ejemplo: Intercambiar 1 manzana chica (4 oz) por 2 galletas pequeñas cual tendría el efecto similar en la glucosa en la sangre**

Carbohidratos permitidos para comidas y meriendas

- **Pacientes con diabetes deberían consultar con una dietista registrada o un educador certificado de diabetes para recibir un plan de comida individualizado que incluya los gramos totales de carbohidratos permitidos para las comidas y meriendas.**
- **Una guía general para pacientes con diabetes es 45-60 g/comida y 15-30 g/merienda**

Ejemplo de menú para el desayuno

¿Cuántos carbohidratos están en esta comida?

1½ T de Cheerios= 30g

Un plátano pequeño(4 oz)= 15g

8-fl-oz leche1%= 12g

1 huevo= 0g

TOTAL= 57g

Ejemplo de menu para el almuerzo

¿Cuántos carbohidratos están en esta comida?

2 rebanadas de pan= 30g

17 uvas= 15g

1 T zanahorias crudas= 5g

3 oz de atún= 0g

1 cda mayonesa= 0g

Total: 50g

Ejemplo de menú para la cena

¿Cuántos carbohidratos están en esta comida?

1½ T pasta = 68g

1 oz de pan = 15g

1 T ensalada = 5g

1 cda aceite de olivo = 0g

Total = 88g

Conclusiones

- **El conteo de carbohidratos es una manera de planificar las comidas para ayudar a personas con diabetes mantener su nivel de glucosa en la sangre controlado**
- **El conteo de carbohidratos provee variedad y ayuda a las personas con diabetes obtener confianza para el control de su diabetes**
- **Los pacientes deberían de consultar con una dietista registrada o un educador certificado en diabetes para que le ayude a tomar las riendas en el conteo de carbohidratos**

Referencias

- Thomas E. Survey reveals shortfall in pediatric nurses' knowledge of diabetes. *J Diabetes Nurs.* 2004;8:217-221.
- American Dietetic Association, American Diabetes Association. *Exchange Lists for Meal Planning.* 2nd ed. Alexandria, VA: American Diabetes Association; 2003.
- American Diabetes Association. *Standards of Medical Care in Diabetes.* *Diabetes Care.* 2007;30:S4-S41.
- Warshaw H, Kulkarni K. *American Diabetes Association Complete Guide to Carbohydrate Counting.* Alexandria, VA: American Diabetes Association; 2004.
- Warshaw H, Bolderman K. *Practical Carbohydrate Counting. A How to Teach Guide for Health Professionals.* Alexandria, VA: American Diabetes Association; 2001.

¡Gracias!

¿Preguntas?