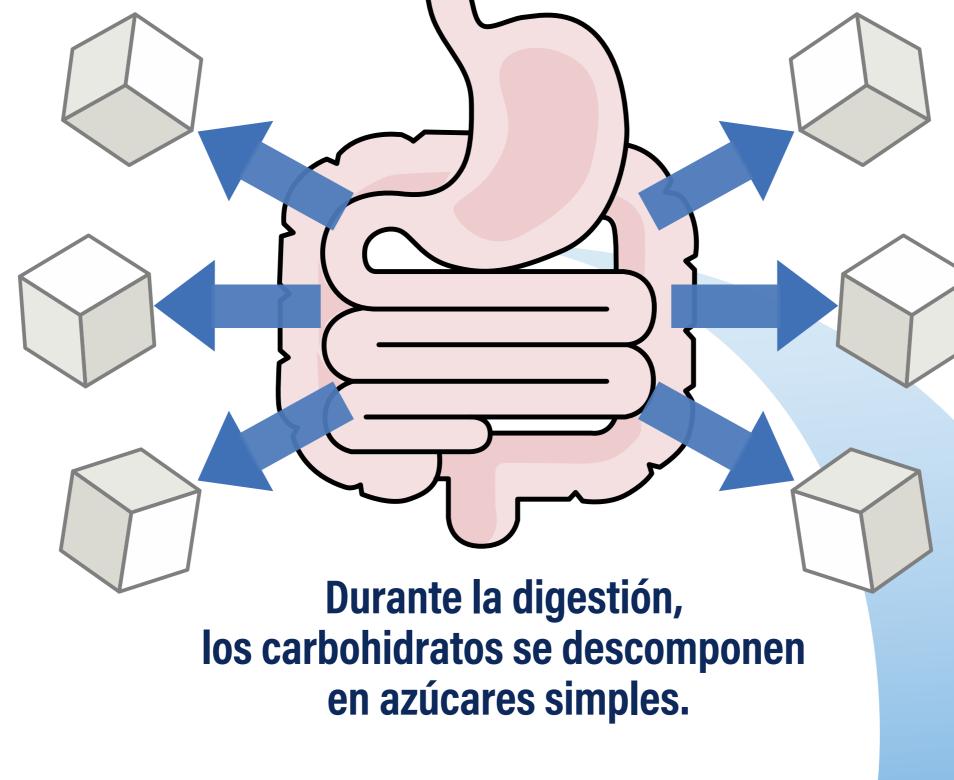


Recuento de los carbohidratos

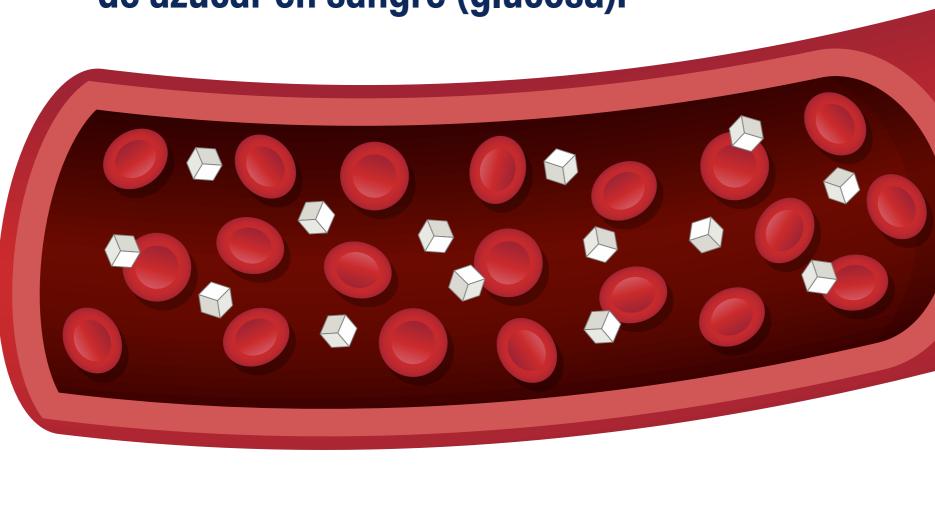
¿Qué son los carbohidratos?

Los carbohidratos pueden proporcionar a su organismo

- parte de la nutrición que este necesita. Los carbohidratos se convierten en glucosa (o azúcar)
- en el organismo y aumentan el nivel de azúcar (glucosa) en sangre.



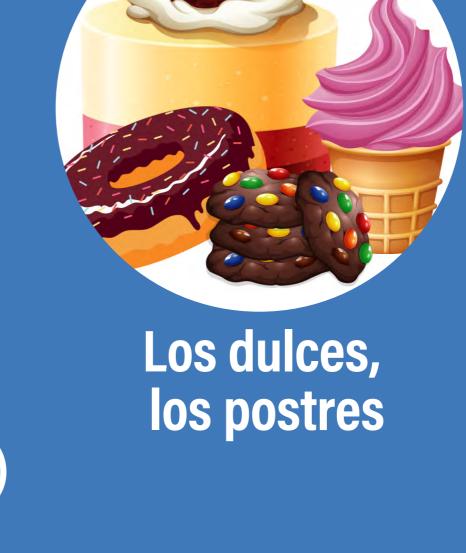
Los carbohidratos se absorben en el torrente sanguíneo en forma de azúcar en sangre (glucosa).



¿Qué alimentos tienen más carbohidratos?



refrescos normales)





pera/nectarina

Plátano



¿Por qué tengo que contar los carbohidratos? Para asegurarse de que el nivel de azúcar en sangre no se



15 gramos

30 gramos

eleve demasiado después de comer. Cuando sepa qué alimentos tienen carbohidratos y pueda

contar cuántos carbohidratos come, podrá asegurarse de que el nivel de azúcar en sangre no sea demasiado alto.

Si no toma insulina en las comidas, el recuento de

- carbohidratos será importante para ayudarle a alcanzar los niveles deseados de azúcar en sangre. Si toma insulina durante las comidas, después de hablar
- durante las comidas si come más o menos carbohidratos. Consejos para contar los carbohidratos

con el profesional sanitario podrá cambiar la dosis de insulina

LOS ALIMENTOS **CANTIDAD CONTENIDO EN CARBOHIDRATOS** Manzana/naranja/melocotón/

1 pequeño/a

¿CUÁNTOS CARBOHIDRATOS HAY EN...?

Maíz o guisantes	1/2 taza	15 gramos
Mazorca de maíz	1 mazorca	30 gramos
Barra de granola	1	30 gramos
Puré de patatas	1/2 taza	15 gramos
Leche	1 taza	12 gramos
Patata o boniato	1 mediano/a	30 gramos
Salsa de espaguetis	1/2 taza	15 gramos
Sandía	1 rebanada	15 gramos
Yogur desnatado	3/4 de taza	Entre 25 y 30 gramos
Trabaje con alguien, como un nutricionista autorizado, que pueda ayudarle a elaborar un plan de comidas.		
La mayoría de los diabéticos debería intentar tomar:		

Intente no consumir demasiados carbohidratos procedentes

Entre 30 y 60 gramos de

Entre 15 y 30 gramos de

carbohidratos en las comidas.

carbohidratos en los tentempiés.

a ver cuánto debe comer.

2 manos ahuecadas

de los dulces, las bebidas azucaradas y los alimentos envasados. Coma frutas frescas, verduras frescas y otros alimentos ricos en fibra (panes, pastas y cereales integrales). Utilice su mano para ayudarle

de líquidos = 1 taza

 $Pu\tilde{n}o = 1 taza o 226 g$

Tamaño de la ración

este alimento.



Manos ahuecadas

= 1/2 taza

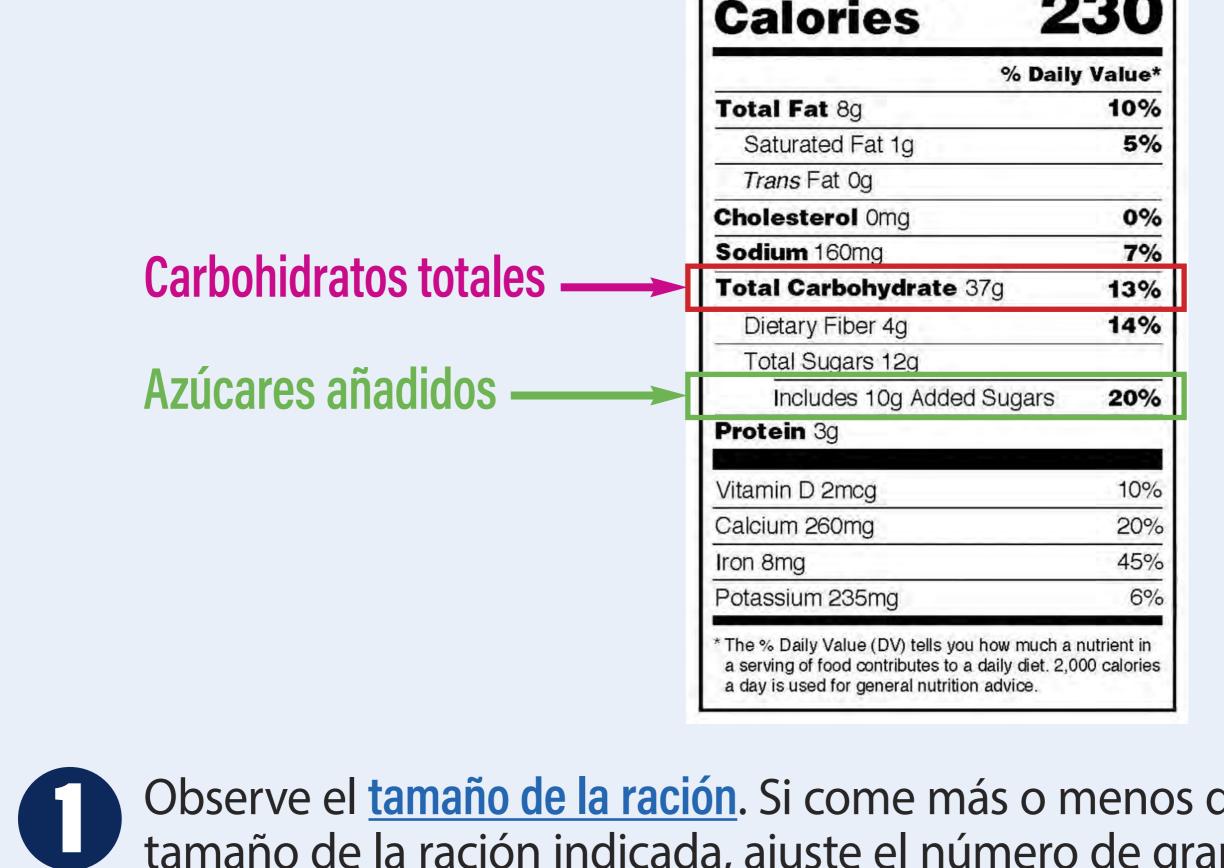


8 servings per container

Serving size

Amount per serving

2/3 cup (55g)



- Observe el tamaño de la ración. Si come más o menos del tamaño de la ración indicada, ajuste el número de gramos de carbohidratos que esté contando.
- Procure que los alimentos sean muy bajos en azúcares añadidos. Fíjese en el total de gramos de carbohidratos (g). Si los carbohidratos deseados están expresados en gramos, el número que aparecerá será la cantidad en gramos de