

Folleto para el paciente

Principios básicos para el conteo de carbohidratos

Preparado por Jacqueline Gomes, RD, MBA; Aprobado por Leonel Villa-Caballero, MD, PhD

Mantener sus niveles de glucosa en la sangre en el rango recomendado puede ayudarlo a prevenir o retrasar las complicaciones a largo plazo de la diabetes. Los alimentos que contienen carbohidratos (CHOs) incrementan los niveles de glucosa en la sangre. Contar la cantidad de CHOs que se en sus comidas puede ayudarlo a manejar sus niveles de glucosa en la sangre y ayudarlo a sentirse bien. Si está tomando insulina, el conteo de CHOs puede también ayudar a calcular cuánta insulina de acción rápida (en el momento de la comida) necesitará.

¿Qué es el conteo de carbohidratos?

El conteo de CHO es un método para planear las comidas que se basa en el número de gramos de CHO que contiene la comida.¹ Dado que los alimentos ricos en CHO tienen el mayor impacto en los niveles de glucosa en la sangre, el conteo de CHO puede ayudarlo a mantener los niveles de glucosa en la sangre en su rango objetivo.

Alimentos que contienen carbohidratos

Existen 3 fuentes de energía principales en los alimentos: los carbohidratos, las proteínas y las grasas. El organismo necesita todas estas fuentes de energía, de modo que ninguna debería ser eliminada de su dieta.

Los alimentos CHO son aquellos que contienen almidón o azúcares. Algunos ejemplos son los granos como el pan y cereal, frutas y vegetales con almidón como las papas, y los lácteos. Estos alimentos brindan nutrientes importantes como vitaminas, minerales y fibra para una buena salud. Si bien los alimentos como los pasteles y las galletas dulces también contienen carbohidratos, estos alimentos son generalmente altos en grasa y calorías, y bajos en vitaminas, minerales y fibra. Dado que estos alimentos podrían hacer que le sea más difícil controlar su peso, debería reservar los dulces y postres para ocasiones especiales.

Los alimentos que contienen CHOs y los tamaños de porción recomendados se muestran en el **Cuadro I**. Cada tamaño de porción equivale a 15 gramos de CHO y se considera 1 elección de CHO. Puede encontrarse una lista completa de los tamaños de las porciones para los grupos de alimentos, junto con su contenido de CHO, en un folleto titulado “Exchange Lists for Meal Planning” o “Listas de intercambios para la planificación de las comidas” (producido por la American Diabetes Association y la American Dietetic Association; disponible en www.diabetes.org/store).

Cuadro I. Tamaños de porciones de muestra para alimentos que contienen carbohidratos.

Cereales/Almidones	Fruta	Lácteos*	Vegetales con almidón
Pan: 1 rebanada (1 oz)	100% jugo de fruta: 1/2 taza	Leche: 1 taza (12 g)	Zapallo de invierno (calabaza): 1 taza
Pasta o arroz: 1/3 taza cocido	Manzana: pequeña (4 oz)	Yogurt ligero: 6 oz (12 g)	Maíz, guisantes, puré de papas, frijoles, camote:
Cereal cocido: 1/2 taza (avena)	Fruta seca: 1/4 taza		1/2 taza cada una
Cereal seco: 3/4 taza†	Coctel de frutas: 1/2 taza		
	Toronja: 1/2 grande (11 oz)		

oz = onza; g = gramo.

*Elija productos lácteos bajos en grasa (1%) o descremados a fin de reducir la grasa saturada y las calorías de su dieta.

†Las porciones para cereales fríos varían enormemente. Siempre lea el panel de información nutricional de la caja de cereales para obtener el contenido nutricional exacto.

Cómo funciona el conteo de carbohidratos

Una vez que sepa cuántos gramos de CHO necesita en cada comida, podrá elegir alimentos de cualquiera de los grupos de alimentos que contienen CHOs para alcanzar su cantidad diaria permitida. Este método de planificación de las comidas ofrece variedad en la elección de alimentos.

¿Cuántos gramos de carbohidratos debería comer?

La cantidad de CHOs que debería comer se basa en varios factores, que incluyen su sexo, peso, nivel de actividad física, medicamentos (insulina incluida) y sus objetivos en relación a la glucosa en sangre. Es importante comer la misma cantidad de CHOs en cada comida a aproximadamente la misma hora todos los días, para ayudar a mantener niveles adecuados de glucosa en la sangre. Un especialista en nutrición certificado, educador sobre la diabetes u otro miembro de su equipo del cuidado de la salud puede ayudarlo a desarrollar un plan de comidas adecuado para usted.

Éste es un ejemplo para mostrar cómo funciona. Judy es una mujer de 38 años con diabetes tipo 2. El nutricionista de Judy determinó que ella necesita 172 gramos de CHO por día. ¿Cuántas elecciones de CHO tiene permitidas Judy cada día?

Paso 1: Los CHO se miden en gramos. Paso 2: 15 gramos de CHO = 1 elección de CHO.

Paso 3: Total de CHO (gramos) por día ÷ 15 gramos de CHO = número de elecciones de CHO por día.

Para calcular el número de elecciones de CHO por día para Judy, comenzamos con 172 gramos de CHO por día: $172 \text{ gramos} \div 15 \text{ gramos} = 11\frac{1}{2}$ elecciones de CHO por día. En el **Cuadro II**, se muestra un plan de comidas de muestra desarrollado para Judy.

Cuadro II. Plan de comidas de muestra desarrollado para Judy.*

Comida	Total de elecciones de CHO	Alimento	CHO (gramos)	Elecciones de CHO
Desayuno	3	Cereal: 1 taza	23	1½
		Leche descremada: 4 oz	7	½
Almuerzo	3	Platano: 4 oz	15	1
		Pan árabe: 1 entero	30	2
		Ensalada de tomate y pepinos	0	0
		Pavo magro: 2 oz	0	0
		Uvas: 17	15	1
Bocadillo	2	Yogurt descremado: 8 oz	15	1
		Mandarina: 1 pequeña	15	1
Cena	3½	Salmón al horno: 4 oz	0	0
		Arroz integral: 1 taza	45	3
		Brócoli: 1½ taza cocido	5	½
Total	11½		170	11½

CHO = carbohidrato; oz = onza

*Éste es un plan de comidas de muestra. Consulte con su equipo de cuidado médico, ya que sus necesidades podrían ser diferentes.

Qué comer cada día

Use los siguientes lineamientos para ayudarse a hacer elecciones de alimentos saludables.²

- Prepare sus comidas en torno a almidones saludables y ricos en fibra, y granos como la avena, harina integral, cebada y frijoles.
- Elija más a menudo tomates y verduras sin almidón como la espinaca y el brócoli.
- Cuente los vegetales con almidón, como las papas, maíz y frijol, como parte de sus elecciones totales de CHO.
- Incluya 2 a 4 porciones de fruta al día.
- Elija 4 a 6 onzas de proteína magra como pollo sin piel y pescado.
- Seleccione productos lácteos descremados o bajos en grasa.
- Use grasas monoinsaturadas o poliinsaturadas. Se ha comprobado que usar grasas monoinsaturadas en lugar de grasas saturadas reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.³
 - Las grasas monoinsaturadas incluyen el aceite de oliva, el aceite de canola, las nueces y el aguacate.
 - Las grasas poliinsaturadas incluyen el aceite de maíz, los aderezos para ensaladas, la mayonesa y la margarina.
- Las dietas altas en grasas saturadas como el tocino, manteca, queso crema, la mantequilla para freír y la crema ácida pueden incrementar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Control de la glucosa

Mantenga un diario de la glucosa y comparta los resultados con su equipo de cuidado médico. Controlar los niveles de glucosa en la sangre antes y después de las comidas puede ayudarles a usted y a su equipo de cuidado médico a determinar si la cantidad de CHO que consume en cada comida es la adecuada para usted. Altos niveles de glucosa en la sangre luego de comer podrían indicar que su plan de comidas necesita cambiarse. Su médico podría necesitar también hacer ajustes en sus medicamentos para la diabetes o en sus dosis de insulina. *Antes de hacer cualquier cambio a su plan de cuidados para la diabetes, asegúrese de hablarlo con su médico.*

REFERENCIAS

1. American Diabetes Association (Asociación Americana de Diabetes). www.diabetes.org/diabetesdictionary.jsp. Se accedió el 28 de diciembre de 2007.
2. American Diabetes Association (Asociación Americana de Diabetes). Uso de la Pirámide alimenticia para la diabetes. www.diabetes.org/nutrition-and-recipes/nutrition/foodpyramid.jsp. Se accedió el 27 de diciembre de 2007.
3. American Heart Association (Asociación Cardíaca Americana). Una introducción a las grasas (Fats 101). www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3045789. Se accedió el 2 de enero de 2008.

Insulin otorga permiso para reproducir este Folleto para el paciente para fines de educación del paciente. Visite www.InsulinJournal.com si desea descargar copias de este material.