

DIETA CON RECUENTO DE CARBOHIDRATOS

INFORMACIÓN GENERAL:

¿Qué es?

- La dieta con recuento de carbohidratos consiste en llevar un registro de la cantidad de carbohidratos que usted consume diariamente. Los carbohidratos se encuentran en los panes y almidones (harinas), en los productos lácteos, las frutas, los vegetales, el azúcar y en los dulces. Los carbohidratos contenidos en sus alimentos se convierten en glucosa (azúcar) en su sangre después de comer. Mantener el azúcar de la sangre dentro de los niveles normales, puede ayudarle a prevenir los problemas que puedan presentarse en sus riñones, ojos, nervios o corazón.
- Las personas afectadas por diabetes, pueden comer pequeñas cantidades de alimentos con contenido de azúcar. Sin embargo, los alimentos que contienen azúcar deben ser incluidos dentro de las cantidades de carbohidratos permitidos en cada comida o refrigerio. Una persona diabética debe comer ciertas cantidades de carbohidratos a la misma hora todos los días para controlar el nivel de azúcar en la sangre.
 - Una porción de alimentos con carbohidratos contiene entre 12 y 15 gramos de carbohidratos. Un alimento con carbohidratos puede ser: una fruta, un producto lácteo o una porción de un pan o de harina en las cantidades que incluimos más adelante.
 - Los vegetales contienen solamente 5 gramos de carbohidratos en cada porción. No cuente los vegetales como si fueran carbohidratos a menos que usted consuma más de 2 porciones en cada comida.
 - La carne, los sustitutos de la carne y las grasas no se cuentan como carbohidratos.

Cuidados:

Ingesta de carbohidratos:

- Su dietista le explicará el horario y el número de porciones o gramos de carbohidratos que puede usted comer durante el día. Pídale a su médico el folleto (CareNotes™) relacionado con la dieta intercambiable para diabéticos para que se informe más acerca del tamaño de las porciones.
- Si los niveles de azúcar en su sangre son muy altos o muy bajos, hable con su médico. Asegúrese de que su colesterol y otros lípidos (grasas) de la sangre sean chequeados por lo menos una vez al

año. Si son muy altos, usted puede necesitar una dieta baja en grasa.

- Consulte con dietista antes de intercambiar un tipo de carbohidrato por otro. Consulte con su dietista o su médico antes de comer alimentos que contengan lo siguiente:
 - Azúcar agregada
 - Jarabe de maíz
 - Miel
 - Melaza
 - Miel de maple
 - Mermeladas o gelatinas
- Lea las etiquetas de los alimentos empacados para averiguar la cantidad de carbohidratos que tiene casa porción. Asegúrese de comer alimentos no endulzados con sus comidas, si usted come alimentos o toma bebidas con azúcar.
- Las listas que incluimos más adelante le indicarán la cantidad de carbohidratos que hay en cada grupo de alimentos. Consuma únicamente la cantidad que está relacionada en la lista de alimentos.

Otros hábitos saludables:

- No coma demasiada cantidad de proteínas o de grasas porque puede aumentar el riesgo de que usted contraiga una enfermedad renal o cardíaca.
- Elija alimentos con alto contenido de fibra para ayudar a controlar el azúcar en su sangre. Como ejemplo de estos alimentos tenemos: las frutas y los vegetales frescos, los panes integrales, las legumbres secas cocidas y los cereales integrales.
- Aumente su nivel de actividad para que ayude a controlar los niveles de glucosa en su sangre. Hable con su dietista acerca de su programa de ejercicios de manera que su dieta pueda ser ajustada para mantener el azúcar de su sangre, dentro de los niveles normales.

Tamaño de las porciones: Use las siguientes listas para medir los alimentos y las porciones. Una porción equivale al tamaño de un alimento después de cocido.

- 1 pinta o 2 tazas (16 onzas) de líquido equivale al tamaño de 1 1/3 lata de gaseosa.
- 1 1/2 taza (12 onzas) de líquido equivale al tamaño de una lata de gaseosa.

- 1 taza de alimentos es similar a un puñado grande o a 8 onzas de líquido.
- 1/2 taza de alimentos es similar a medio puñado grande o a 4 onzas de líquido.
- 2 cucharadas son similares al tamaño de una nuez grande.
- 1 cucharada es similar al tamaño de la punta de su dedo pulgar (desde el último dobléz).
- 1 cucharadita es similar al tamaño de la punta de su dedo meñique (desde el último dobléz).
- 3 onzas de carne, pescado o aves ya cocidos equivalen al tamaño de una baraja de naipes aproximadamente.
- 1 onza de carne, pescado o aves ya cocidos equivale a 1/4 de taza aproximadamente.
- 1 onza de queso duro equivale a un cubo de 1 pulgada aproximadamente.
- 1 porción de vegetales cocidos equivale aproximadamente a 1/2 taza (1/2 puñado) y si están crudos equivalen a 1 taza (1 puñado).

ALIMENTOS CON CARBOHIDRATOS Y TAMAÑOS DE LAS PORCIONES

Panes y harinas: Cada una de las porciones siguientes tiene cerca de 15 gramos de carbohidratos. De esta lista, consuma _____ porciones diarias. La mayoría de las personas necesita entre 5 y 8 porciones diarias.

- 1 rebanada de pan (1 onza)
- 1/2 taza de pasta cocida, maíz, cereal cocido, puré de patatas, arvejas verdes
- 1/3 de taza de arroz, frijoles secos o arvejas secas, cocidos
- 3/4 taza de cereal en hojuelas
- 1/2 pan de perro caliente (salchicha) o de hamburguesa, muffin inglés o de bagel (rosquilla) congelado
- 3 tazas de rosetas de maíz reventadas con aire
- 1 patata pequeña (de 3-pulgadas)
- 2 tortas de arroz
- 6 galletas saltinas o 3 galletas "graham" de 2-1/2 pulgadas cuadradas

Frutas: Cada una de las porciones siguientes tiene cerca de 15 gramos de carbohidratos. De esta lista, consuma _____ porciones diarias. La mayoría de las personas necesita entre 2 y 4 porciones diarias.

- 1/2 taza de jugo de manzana, naranja o toronja
- 1 manzana, pera, durazno o naranja medianas (2 1/2 pulgadas)
- 1/2 taza de compota de manzana o de fruta enlatada
- 3/4 de taza de moras frescas
- 1/3 de taza de cóctel con jugo de arándanos, de uva o de ciruelas pasas
- 1 kiwi
- 1/2 pera grande o toronja fresca
- 2 cucharadas de uvas pasas o 1/4 de taza de fruta deshidratada
- 1 1/4 taza de fresas frescas o de melón en cubos

Productos lácteos: Cada una de las porciones siguientes tiene cerca de 12 gramos de carbohidratos. De esta lista, coma o beba _____ porciones diarias. La mayoría de las personas necesita entre 2 y 3 porciones diarias.

- 1/2 taza de flan sin azúcar, pudín leche en polvo evaporada
- 1 taza de leche fresca o de yogur sin azúcar
- 1/3 de taza de leche en polvo descremada

Vegetales: Cada una de las porciones siguientes tiene cerca de 5 gramos de carbohidratos. Cuento solamente un vegetal como si fuera un carbohidrato si usted consume más de 2 porciones en cada comida. De esta lista, consuma _____ porciones diarias. La mayoría de las personas necesita entre 2 y 4 porciones diarias.

- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 1 taza de jugo de vegetales o de tomate
- 1/2 taza de vegetales cocidos o 1 taza de vegetales crudos

Combinación de alimentos: Cada una de las porciones siguientes tiene cerca de 15 gramos de carbohidratos. De esta lista, consuma _____ porciones diarias. La mayoría de las personas necesita entre 1 y 2 porciones diarias.

- 1/2 taza de cualquier cazuela, como de atún o de fideos con pollo, macarrones con queso, chili con carne o espaguetis con salsa de carne
- 1 taza de sopa de crema de frijoles, de tomate o de vegetales
- 1/8 de una pizza de 10 pulgadas
- 1/2 pastel con carne de pollo, pavo o de res, comprado en supermercado
- 1 taco de 3 onzas

ALIMENTOS SIN CARBOHIDRATOS PARA INCLUIR EN SU DIETA

Carne o sustitutos de la carne: Estos alimentos no se cuentan como carbohidratos. De esta lista, consuma _____ porciones diarias. La mayoría de las personas necesita entre 2 y 3 porciones diarias.

- 1/2 taza de requesón
- 1/2 taza de frijoles secos cocidos
- 1 a 2 onzas de queso bajo en grasa
- 1 huevo grande o (no consuma más de 2 a 3 huevos a la semana)
- 2 a 3 onzas de carne, pescado o aves, cocidas
- 2 cucharadas de mantequilla de maní

Grasas: Estos alimentos no se cuentan como carbohidratos. De esta lista, consuma _____ porciones diarias. La mayoría de las personas necesita entre 1 y 3 porciones diarias.

- 6 almendras o 10 granos pequeños de maní
- 1/8 de un aguacate
- 1 cucharadita de aceite o margarina


- 6 aceitunas pequeñas
- 2 cucharadas aderezo para ensaladas con pocas calorías
- 1 cucharada de aderezo corriente para ensaladas

LLAME A SU MÉDICO SI:

- Tiene preguntas acerca del tamaño de las porciones de esta dieta.
- Tiene preguntas con respecto a la preparación y cocimiento de los alimentos en esta dieta.
- Tiene preguntas con respecto a la forma y el lugar para conseguir los alimentos de esta dieta
- Tiene preguntas o inquietudes con respecto a su enfermedad, sus medicamentos o esta dieta.

ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:

Usted tiene el derecho de participar en la planificación de sus cuidados. Para ayudar en esta planificación; usted debe informarse acerca de su dieta. De esta manera, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir el cuidado que se usará durante su tratamiento. Usted siempre tiene el derecho a rechazar su tratamiento.

 © 1974 - 2005 Thomson MICROMEDEX. All rights reserved. The CareNotes(TM) System Vol. 34 expires 3/2005

CARBOHYDRATE COUNTING DIET General Information - Fri Dec 17 14:12:27 2004