

Recuento de Carbohidratos

Método para calcular los gramos de los carbohidratos consumidos durante una comida o bocadillo.

Los alimentos que tienen carbohidratos producen un mayor impacto en la glucosa en la sangre en comparación con los alimentos que tienen proteínas o grasas. Manejar la cantidad de carbohidratos que consume puede ayudarle a controlar mejor el glucosa en su sangre.

La mayoría de los carbohidratos que comemos provienen de tres grupos de alimentos: almidón, fruta y leche.

Cantidad promedio de carbohidratos en cada grupo de comidas por porción:

	Gramos de Carbohidratos		Gramos de Carbohidratos
Almidón	15	Vegetales	5
Fruta	15	Carne	0
Proteínas	12	Grasa	0

1 porción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos, los ejemplos incluyen:

1 pedazo de pan, ½ taza de avena, 1 (6 pulgadas) de tortilla, ⅓ de taza de arroz o pasta, ¼ de papa al horno, 1 taza de sopa, 4-6 galletas, ⅔ de taza de yogurt, 1 cucharada de almíbar/mermelada/gelatina azúcar/miel, ½ taza de frijoles negros, 1 pedacito de fruta fresca (4 onzas).

Cree un plan de comidas para entender cuántos carbohidratos debe comer cada día: tenga como objetivo 30-45 gramos por comida y 15-30 gramos por bocadillo.

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillo
Carbohidratos	1-2	2-3	2-3	1
Proteínas	1	1-2	1-2	
Grasas	0	1	1	

