CONTEO DE CARBOHIDRATOS

DRA. LORENA PAOLA MERA MARTÍNEZ MFC Y EDC

EDUCADORAS EN DIABETES

LN ED REBECA ALEJANDRA ARANDA CASTRO
LN ED CYNTHIA EUNICE CONTRERAS CÁRDENAS
LN EDC NANCY ESTEFANIA ORTIZ PIZAÑA

OBJETIVOS

- 1. Aprender a contar carbohidratos por nivel básico
- 2. Diferenciar entre carbohidratos, proteínas y grasas
- 3. Planificar las comidas en forma balanceada
- 4. Conocer la importancia de los carbohidratos en el control glucémico

¿QUÉ SON LOS CARBOHIDRATOS?

CARBOHIDRATOS

- También denominados hidratos de carbono, son nutrientes que nos aportan vitaminas, minerales y fibra y constituyen la princ
- Una v lucosa (azúc nte la insuli nos la inyec ma en energ

CARBOHIDRATOS

- Por lo tanto los carbohidratos son importantes en nuestra vida ya que de ellos depende un buen control de la azúcar en la sangre.
- Cuando no tenemos diabetes, si una persona come muchos carbohidratos su páncreas tendrá que trabajar más para liberar insulina con el objetivo de mantener la glucosa normal.
- Si vivimos con diabetes y consumimos carbohidratos de más, nuestros niveles de azúcar van a subir.

¿QUÉ ALIMENTOS CONTIENEN CARBOHIDRATOS O DÓNDE ESTÁN?

- Los carbohidratos se encuentran en forma natural en los siguientes alimentos:

1. **Frutas:** naturales y enlatadas, y jugos.

FUENTES DE CARBOHIDRATOS

2. Cereales: maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados p.ej: tortillas y productos de nixtamal, cereales industrializados, pan, pan integral, galletas y pastas.

FUENTES DE CARBOHIDRATOS

- **3. Tubérculos:** papa, camote y yuca.

FUENTES DE CARBOHIDRATOS

- **4.Leguminosas:** alubia, alverjón, haba, frijol, garbanzo, lenteja, chícharo seco, soya texturizada.

FUENTES DE CARBOHIDRATOS

- **5. Leche:** entera, semidescremada, light, deslactosada, deslactosada light o leche de sabor (vainilla, fresa, chocolate, etc).

FUENTES DE CARBOHIDRATOS

- **6.Yogurt:** natural o de sabor (endulzados con azúcar normal o con sustitutos de azúcar).

FUENTES DE CARBOHIDRATOS

- **7. Bebidas alcohólicas:** cerveza, vino y algunas bebidas mezcladas.

FUENTES DE CARBOHIDRATOS

- **8. Alimentos azucarados:** refresco regular, bebidas de fruta, sorbetes, nieves, pasteles, pays.

FUENTES DE CARBOHIDRATOS

- **9. Las verduras** contienen carbohidratos pero en menor proporción que los alimentos mencionados anteriormente.

Una porción de carbohidratos = 15 gramos

¿QUÉ ES EL CONTEO DE CARBOHIDRATOS?

- Es una forma de planificar sus comidas, ya que puede ayudarlo a controlar la glucosa (azúcar) en la sangre. Los carbohidratos son una de las tres fuentes principales de energía proveniente de los alimentos. Las otras dos son las proteínas y la grasa.

UTILIDAD DEL CONTEO DE CARBOHIDRATOS

El conteo de carbohidratos es una herramienta de planificación de comidas para personas con diabetes, prediabetes o aquellas que desean mejorar su estilo de vida ya que tienen riesgo de desarrollar diabetes.

En pacientes con DM1 en tratamiento intensificado sirve para saber la cantidad de insulina que requiere aplicarse.

UTILIDAD DEL CONTEO DE CARBOHIDRATOS

- El conteo es útil para llevar el control que consumimos de carbohidratos con la finalidad de obtener rangos de azúcar en sangre en niveles óptimos, de acuerdo con nuestras necesidades, gustos, recursos y economía.

- En los productos empaquetados es importante leer las etiquetas para saber cuántos gramos de carbohidratos podemos consumir sin exceder las recomendaciones.

¿DÓNDE **NO** ESTÁN LOS CARBOHIDRATOS?

En las proteínas (alimentos de origen animal y sus derivados)

En las grasas

¿CUÁNTA ES UNA PORCIÓN DE CARBOHIDRATOS?

Una porción de fruta = 15 gramos de carbohidratos

1 naranja

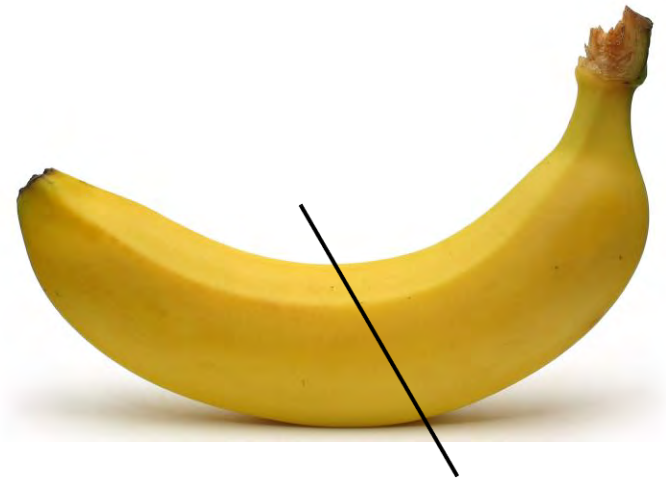
1 manzana

1 taza de papaya

Una porción de fruta = 15 gramos de carbohidratos

1 taza de melón

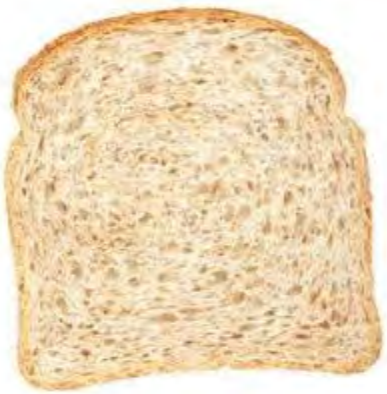
18 uvas



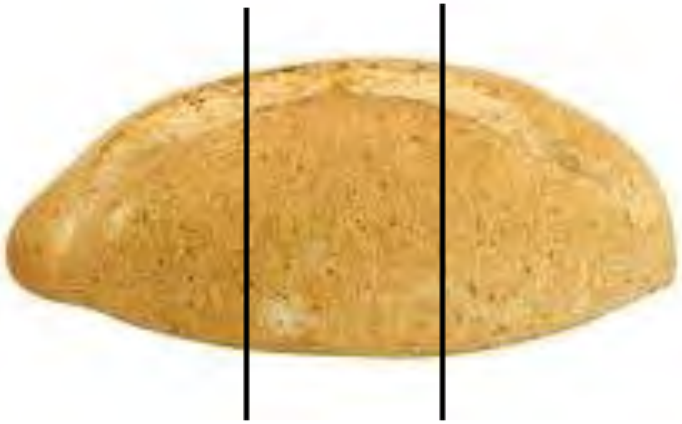
1/2 plátano

Una porción de cereales = 15 gramos de carbohidratos

1 tortilla



1 rebanada de pan de caja



1/3 bolillo

Una porción de cereales = 15 gramos de carbohidratos

1/3 tz avena cocida ¼ tz arroz cocido 1/3 tz pasta cocida

Una porción de cereales = 15 gramos de carbohidratos

5 galletas Marías

1/3 pan de dulce

Una porción de leguminosas = 15 gramos de carbohidratos

½ taza de frijoles de la olla

½ taza lentejas cocida

Una porción de leguminosas = 15 gramos de carbohidratos

½ taza de habas cocidas

½ taza de garbanzo cocido

Una porción de leche = 15 gramos de carbohidratos

1 taza de leche:

Entera

Descremada

Deslactosada

Deslactosada light

Yogurt light ¾ taza

Una porción de verduras = 0 gramos de carbohidratos

3 porciones de verduras= 15 gramos de carbohidratos

1 porción de verduras cocidas = ½ taza

1 porción de verdura cruda = 2 tazas

RECUERDA QUE . . .

- Para alimentos empaquetados hay que leer la etiqueta
- Las proteínas y las grasas no tienen carbohidratos

LECTURA DE ETIQUETAS

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Valor promedio por envase de 125 g
Porciones por envase: 1

Contenido energético kj/kcal	299.5/ 71
Proteínas (g)	4.8
Grasas (lípidos) (g)	1.8
Grasa saturada (g)	1.2
Carbohidratos (hidratos de carbono) (g)	8.9
Azúcares (g)	7.5
Azúcares añadidos (g)	0.0
Fibra dietética (g)	0.0
Sodio (mg)	78.1
Calcio (mg)	178.4
% VNR*	20%

*VNR: VALOR RECOMENDADO DE INGESTIÓN DIARIA DE NUTRIMENTOS. NOM-051-SCFI/SSA1-2010

- 3 cucharaditas de azúcar de mesa= 15 gramos de carbohidratos

EJEMPLO

- El Sr. Juan va a cenar 1 vaso de leche con café sin azúcar y un pan de dulce. ¿Cuántos gramos de carbohidratos va a consumir?

- 1 vaso de leche = 15 gramos
- 1 cucharadita de café= 0 gramos
- 1 pan de dulce = 45 gramos

60 gramos

EJEMPLO

- El Sr. Juan va a cenar 1 taza de té sin azúcar, 1 sándwich con rebanadas de pan de caja, 1 rebanada de jamón de pechuga pavo, 1 hoja de lechuga, 30 gramos de queso panela, 1 jitomate y una taza de melón ¿Cuántos gramos de carbohidratos va a consumir?

- 2 rebanadas de pan de caja = 30 gramos
- 1 rebanada de jamón = 0 gramos
- 1 hoja de lechuga = 0 gramos
- 1 jitomate = 0 gramos
- 30 gramos de queso panela = 0 gramos
- 1 taza de melón = 15 gramos

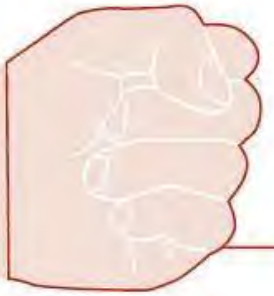
45 gramos

L
c
h
e
z
p

Las manos nos dicen cuánto

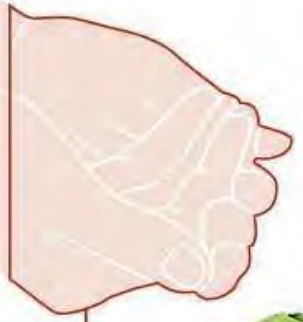
Pasta

Las porciones han de ser del tamaño de un puño cerrado.



Helado

Dos porciones tendrían el tamaño de un puño.



Verduras y hortalizas

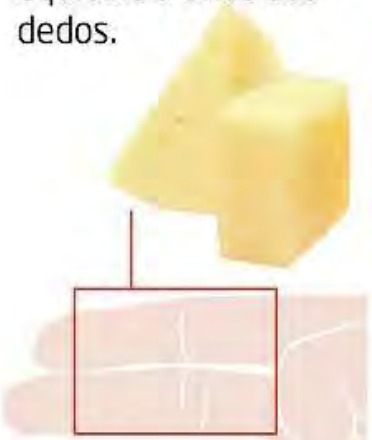
Una ración consta de lo que quepa en dos manos juntas.

Mantequilla

Una rebanada de pan no debe tener más que la punta de un dedo de mantequilla.

Queso

La porción adecuada equivale a unos dos dedos.



Carne

La porción debe ser el equivalente al tamaño de la palma de una mano.

¡FELIZ CONTEO DE CARBOHIDRATOS!

Realiza un menú con 60 gramos de carbohidratos para tu comida que incluya todos los grupos de alimentos