

Diabetes y Dieta controlada en Carbohidratos

Un plan de alimentación adecuadamente implementado resultará en el control de los niveles de glucosa en sangre y mejor manejo de tu diabetes. Conocer el contenido de carbohidrato de los alimentos es imprescindible al momento de planificar sus comidas.

Servicio vs Porción

Convertir en comidas apetecibles las recomendaciones de servicios de carbohidratos en un plan de alimentación es usualmente el aspecto mas retante al que se enfrentan las personas manejando su diabetes. El camino a implementar un plan de alimentación exitosamente debe comenzar dominando los conceptos de servicio y porción. El plan de alimentación diseñado por tu nutricionista/dietista especificará cuantos servicios de los alimentos que son fuente de carbohidratos debes consumir en cada comida (porción).

Servicio

Un servicio es la cantidad de alimento descrita /recomendada en materiales educativos como MyPlate, la lista de intercambios para diabéticos y las etiquetas nutricionales



Porción

Una porción es la cantidad de alimento que seleccionas comer en un momento dado y puede incluir varios servicios de un solo alimento. El plan de alimentación dictamina el tamaño de la porción que debes consumir para promover control en tus niveles de glucosa.

¿Qué es un servicio de carbohidratos?

En el lenguaje de *intercambios diabéticos* un servicio de farináceos, frutas o leche equivalen a aproximadamente 15 g de carbohidratos. Mientras que un servicio de vegetales equivalen a aproximadamente 5 g de carbohidratos. Una forma de familiarizarse con el contenido de carbohidratos que tienen los alimentos es reconocer tamaños de **un** servicio promedio.

Alimento	Tamaño del Servicio	Carbohidratos (g)
Farináceos		
Pan	1 lasca (1 oz)	15
Pan de Hamburguesa/"Hot Dog"	½	15
Galletas Saladas	4 Cuadritos	15
Cereal seco listo para comer	¾ taza (1 oz)	15
Cereal caliente	½ taza	15
Pasta y Arroz	⅓ taza	15
Vianda	⅓ a ½ taza	15

Alimento	Tamaño del Servicio	Carbohidratos (g)
Frutas		
Fruta fresca	Una mediana	15
Guineo	½ guineo	15
Jugo de frutas 100% natural	⅓ a ½ taza	15
Fruta enlatada sin azúcar añadida	½ taza	15

Alimento	Tamaño del Servicio	Carbohidratos (g)
Vegetales		
Cocidos	½ taza	5
Frescos	1 taza	5

Alimento	Tamaño del Servicio	Carbohidratos (g)
Lácteos		
Leche	1 taza	12
Yogur sin grasa "plain"	¾ taza (6 oz)	12

Para lograr un conteo de carbohidratos efectivo es necesario hacer uso de utensilios de medir como pesa de alimentos, tazas y cucharas de medir.

Interpreta la etiqueta de alimentos

Al leer la etiqueta de alimentos es importante concentrarse en los gramos totales de carbohidratos, ya que los gramos de azúcares están contemplados dentro del total de carbohidratos.

Para saber cuantos servicios de carbohidratos hay en un alimento debes:

Mirar el tamaño del servicio descrito en la etiqueta. Es posible que el tamaño de tu porción sea diferente al descrito en la etiqueta.

Verificar los gramos de carbohidratos en cada servicio.

Dividir los gramos de carbohidratos entre 15. Recuerda que 1 servicio de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos.

Los reclamos nutricionales "libre de azúcar", "reducido en azúcar" y "sin azúcar añadida" no significa que son libres de carbohidratos, hay que leer la etiqueta cuidadosamente.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (253 g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 72
% Daily Value*	
Total Fat 8g	13%
Saturated Fat 3g	17%
Cholesterol 130mg	44%
Sodium 1010mg	42%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 9g	36%
Sugars 4g	
Protein 25g	
Vitamin A 35%	Vitamin C 2%
Calcium 6%	Iron 30%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9	Carbohydrate 4 Protein 4

Técnicas de control del tamaño de las porciones

Adquiere el equipo necesario para medir los alimentos y tenlo accesible en la cocina.

Tazas de medir líquidos y sólidos

Cucharas de medir

Pesa de alimentos. Utilízala para medir aquellos alimentos que no cuenten con etiqueta nutricional.

Utiliza platos y vasos mas pequeños, ya que menos comida aparentará ser mas.

Cuando compres frutas adquiere las mas pequeñas.

Para mas información

American Diabetes Association

Nutrición y Recetas

<http://www.diabetes.org/espanol/nutricion-y-recetas/>

National Institute of Diabetes, Digestive and Kidney Diseases

National Diabetes Education Program (Español)

<http://ndep.nih.gov/i-have-diabetes/TengoDiabetes.aspx>

USDA

Super Tracker

<https://www.supertracker.usda.gov>