

## Transcripción

El tamaño de las porciones es clave cuando intenta contar carbohidratos de manera exitosa. Tener una idea acertada del tamaño de la porción que consume es la única manera de realmente decir si está siguiendo su plan de alimentación y estimar correctamente la cantidad de gramos de carbohidrato que necesita para mantenerse dentro de sus objetivos.

Su nutricionista puede ayudarle a desarrollar métodos que le ayuden a calcular sus porciones, pero aquí hay algunos trucos adicionales.

Especialmente cuando empiece, es buena idea utilizar tazas medidoras, cucharas medidoras y una balanza para pesar y medir sus alimentos para un tamaño de porción más adecuado.

A partir del tamaño de la porción usted puede usar herramientas como la etiqueta de dicho alimento, libros de cocina, listas de intercambio de ADA, folletos de su dietista registrado, sitios web como Calorieking.com y Nutritiondata.com y aplicaciones para su teléfono inteligente o tableta como MyFitnessPal o Calorie King para medir con precisión el número de carbohidratos que usted está a punto de ingerir.

Cuanto más pese y mida sus alimentos en casa, le será más fácil calcular una porción así que hágalo tan a menudo como le sea posible para una buena práctica.

*“Al principio cuando aprende a contar los carbohidratos debe medir todo, tome una semana entera y mida todo así se acostumbrará a saber la cantidad, porque si sale no tendrá una taza medidora, no tendrá a nadie diciéndole ‘Oh, tiene muchos carbohidratos.’”*

Cuando no tiene una balanza o tazas medidoras con usted, los artículos de uso diario le pueden servir de guía. Por ejemplo, mitad taza de brócoli cocido tiene el tamaño de un bombillo. Una fruta de tamaño medio tiene el tamaño de una pelota de tenis. Una porción de papas al horno tiene el tamaño de un ratón de computadora.

También puede usar su mano para medir los alimentos. Una porción de vegetales sin almidón como los pimientos, frijoles verdes o zucchini tiene el tamaño de su puño. Los almidones y las frutas son la mitad del puño o lo que pueda caber en su mano ahuecada. Puede usar estas instrucciones para tener una idea más acertada de cuántos carbohidratos hay en la porción que está comiendo, en cualquier lugar. Cuando conoce el tamaño de porción correcto, puede sentirse cómodo con el conteo de carbohidratos para manejar su diabetes exitosamente.