

El Manejo de la Diabetes: Contando las Opciones de Carbohidratos

Si tienes diabetes, puede ayudarte a controlar tu azúcar en sangre contando carbohidratos, disfrutando de una variedad de alimentos.

Hay dos métodos comunes para contar carbohidratos: contando gramos de carbohidratos, y contando opciones de carbohidratos.

No importa que método uses, trabajarás junto a tu equipo de la diabetes para decidir cuántos carbohidratos puedes comer en cada comida y botana. Y sabrás el total de cada día.

Primero, hablemos del método contando gramos. Los carbohidratos se miden en gramos. Una manera de contar carbohidratos es contando el número de gramos por carbohidrato en tus comidas y botanas.

Por ejemplo, un desayuno saludable puede incluir 1/2 taza de avena con 1/4 de taza de nueces picadas, 1 taza de leche baja en grasa y dos tercios de un plátano mediano.

Esta comida tiene un total de 65 gramos de carbohidratos.

Al final del día, compara el número total de carbohidratos que comiste en cada comida con tu plan de alimentación para asegurar que te mantienes dentro de tu rango sano

Usando el método de conteo, aprenderás a contar alimentos en porciones individuales que igualan a 15 gramos de carbohidratos.

15 gramos de carbohidratos se consideran una porción o "elección". Este valor no es siempre el mismo que una porción típica de alimento.

Por ejemplo, para la mayoría un plátano grande es una porción. Pero un plátano grande tiene unos 30 gramos de carbohidratos, esto contaría como dos opciones de carbohidratos.

Con práctica, aprenderás el valor de carbohidratos en alimentos comunes para poder decidir si van con tu plan de comida.

Varios recursos pueden ayudarte a contar carbohidratos. Los alimentos preenvasados tienen una etiqueta. Enumera el total de carbohidratos por tamaño de porción.

Cuando no hay una etiqueta, busca en sitios web como calorieking.com o una app del celular, como MyFitnessPal.

“Usando mi teléfono... y me avisa, o si voy a un restaurante, a una cadena de restaurantes, pregunto cuántos carbohidratos contiene lo que voy a comer.”

Puedes ver los valores de carbohidratos en libros de cocina, folletos que te dé el dietista, listas de intercambio de ADA y libros de nutrición.

El Manejo de la Diabetes: Contando las Opciones de Carbohidratos

Ten a la mano una lista de los alimentos comunes que comes y sus valores de carbohidratos como referencia.

“Si hay algo que normalmente como, lo encuentro en mis notas donde dice, esto tiene esta cantidad de carbohidratos.”

Conociendo los alimentos en porciones de 15 gramos es algo valioso que usarás diario. Pero no todo lo que escojas comer tendrá cantidades exactas de 15 gramos.

Tal vez necesites redondear el valor arriba o abajo. Por ejemplo, un alimento con 13 gramos de carbohidratos debe contarse como una opción de carbohidratos, ya que 13 son casi 15 gramos.

Un alimento con 33 gramos de carbohidratos se debe contar como dos porciones de carbohidratos, ya que 33 es cercano a los 30 gramos.

En los casos donde el valor cae más en medio, redondea hacia la mitad más cercana.

Por ejemplo, un alimento con 23 gramos de carbohidratos contaría como una y media porción de carbohidratos, ya que 23 no está cerca ni de 15 ni de 30.

Algunos alimentos contienen muy poco como 5 gramos de carbohidratos.

Una taza de verduras crudas o 1/2 taza de verduras sin almidón como zanahorias, coles de Bruselas, brócoli, espinaca o calabacitas todos tienen 5 gramos de carbohidratos.

Estas pueden contarse como opciones cero.

Es abrumador al inicio el conteo de carbohidratos. Pero se facilitará. Con tiempo y práctica, reconocerás los alimentos con carbohidratos y las porciones típicas. Contar los gramos de carbohidratos o las opciones se volverá algo natural.