

Manejo de la Diabetes: Contar los Carbohidratos Cuando Come Afuera

Salir a comer o entrega a domicilio de un restaurante puede agregar retos especiales para contar carbohidratos.

Cada comida puede ser diferente.

La mayoría de los restaurantes ofrecen información nutricional si la pides.

Y algunos restaurantes ofrecen la información de carbohidratos para un platillo en el menú o en su sitio web. Así puedes planear lo que vas a comer antes de salir.

Cuando esta información no está disponible, puedes usar sitios web como calorieking.com y apps de celulares como MyFitnessPal para obtener rápidamente los valores nutricionales de muchos alimentos.

Puede ser difícil contar carbohidratos aun con esas herramientas.

Teniendo una idea precisa del tamaño de la porción que comes, es la manera de saber si sigues tu plan de comidas y calculas correctamente los gramos o carbohidratos para mantenerte dentro de tus límites.

Pesa y mide tus alimentos en casa con frecuencia para ayudarte a calcular el tamaño de la porción cuando salgas.

Esta habilidad es especialmente útil cuando sales y pides platillos con arroz o pasta.

Estos contienen la cantidad más alta de carbohidratos en la mayoría de los menús.

Habla con tu dietista sobre cómo calcular las porciones usando tu mano. Por ejemplo, media taza de almidones cabe en tu mano ahuecada.

Puedes usar estas guías para tener mejor idea de cuántos carbohidratos hay en la porción que estás comiendo.

Siempre es bueno comer la porción correcta para ti, y llevar a casa lo que sobre.

Cuando salgas a comer o si haces pedido a casa, también toma en cuenta los alimentos altos en calorías y grasa, como los fritos.

Algunos alimentos fritos son empanizados, que agrega carbohidratos que no contabas.

Y algunos no son saludables para el corazón, algo que todos debemos recordar.

Además, algunos alimentos altos en grasa y proteína pueden retrasar la digestión de los carbohidratos, dificultando precisar cuánto aumentará tu nivel de azúcar después de la comida.

Quizá notes que tu nivel de azúcar permanece alto después de comer algo alto en grasa.

Manejo de la Diabetes: Contar los Carbohidratos Cuando Come Afuera

Consulta a tu equipo de diabetes para aprender maneras de calcular carbohidratos cuando salgas a comer o pidas entrega a domicilio.

Lleva algunos menús de tus restaurantes preferidos a tu siguiente cita.

Juntos pueden contar los valores de carbohidratos en los platillos que pides con frecuencia.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

healthclips[®]