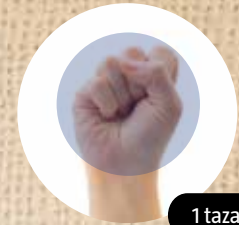


Opciones de carbohidratos y tamaño de porciones

- ❖ Una “**opción de carbohidratos**” es una porción de alimentos, tales como una rebanada de pan, que contiene 15 gramos de carbohidratos (1 opción de carbohidratos = 15 gramos of carbohidratos).
- ❖ El concepto es que el total de carbohidratos de cualquier alimento frecuentemente tiene un impacto similar sobre los niveles de glucosa en la sangre.
- ❖ Pequeñas porciones de dulces o azúcar se pueden consumir en vez de otros alimentos que contienen carbohidratos.
- ❖ Mide o pesa los alimentos para así aprender a estimar a la vista el tamaño de una porción de los alimentos comunes. Si no tienes una pequeña balanza o tazas medidoras a mano, usa estas ilustraciones como referencia.



Aprende a leer la etiqueta de datos nutricionales

Estos son consejos a tener en cuenta al leer las etiquetas. Recuerda: No te olvides comparar el tamaño de la ración en la etiqueta con la porción real que consumes.

1. Busca el tamaño por ración.

Nutrition Facts / Datos de Nutrición

Serving Size / Tamaño de Ración	15 crackers (30 g) / 15 galletas (30 grs.)
Servings Per Container / Raciones por Envase	about 14 / aprox. 14

3. Compara el tamaño de la ración en la etiqueta con la porción real que consumes.

2. Ubica el número total de carbohidratos en una ración (este número incluye los azúcares de modo que no tienes que contarlos por separado).

Calories / Calorías	130
Total Fat / Grasa Total 3g	5%
Saturated Fat / Grasa Saturada	0g
Cholesterol / Colesterol 0mg	0%
Sodium / Sodio 160mg	7%
Total Carbohydrate / Carbohidrato Total 22g	7%
Dietary Fiber / Fibra Dietética 2g	8%
Sugars / Azúcares 3g	
Protein / Proteínas 3g	–
Vitamin A / Vitamina A	0%
Vitamin C / Vitamina C	0%

4. Calcula los gramos de carbohidratos o las opciones de carbohidratos. En este ejemplo, 10 galletas saladas contienen unos 15 gramos de carbohidratos lo que es igual a una opción de carbohidratos.

Cómo buscar en línea las opciones de carbohidratos de los alimentos

1. Ubica el nombre de la compañía que produce o empaqua el alimento y visita su sitio web.
2. Busca un sitio web fiable que contenga información nutricional tal como los siguientes:
 - a. Calorie King (www.calorieking.com)
 - b. MyFoodAdvisor (<http://tracker.diabetes.org/explore>)
3. Visita el sitio web del restaurante de tu cadena favorito para que puedas mantenerte fiel a tu plan de alimentación cuando comas fuera de la casa.



El número de opciones de carbohidratos que necesitas depende de tu peso, tu nivel de actividad física y tus metas para controlar el peso. Un dietista nutricionista registrado (RDN) te puede ayudar a calcular la cantidad apropiada de carbohidratos que debes consumir. Para encontrar un dietista nutricionista registrado (RDN) en tu zona, visita el sitio web www.eatright.org

Listas de alimentos



Pan, granos y cereales

Leche y yogur

Frutas

Vegetales y frijoles

Dulces y tentempiés

1 onza de pan (1 rebanada, ¼ de un bagel tamaño grande, 1 tortilla pequeña de 6")

½ taza de arroz o pasta cocinada

1 taza de sopa

¾ taza de cereal frío sin azúcar (el tamaño de la porción varía, verifica la etiqueta)

½ taza de cereal cocinado

3 tazas de palomitas de maíz preparadas con aire caliente

1 taza de leche descremada, de bajo contenido graso o entera

6 onzas de yogur natural o griego de bajo contenido graso o descremado

6 onzas de yogur saborizado, preparado con endulzante de bajas calorías (el valor nutritivo de estos yogures varía, verifica la etiqueta)

1 fruta fresca pequeña (una manzana pequeña, una banana extra pequeña)

½ fruta mediana (naranja, melocotón)

½ taza de fruta en lata en su propio jugo

½ mango pequeño

1¼ taza de sandía

½ taza de jugo de frutas

2 cucharadas de fruta deshidratada

17 uvas

1¼ taza de fresas

1 taza de papaya

¾ arándanos azules

½ taza de papas, camote, guisantes, maíz

½ taza de frijoles, legumbres cocidas, (frijoles de garbanzo, riñón, negros, lentejas)

¾ taza de puré de calabaza sin endulzantes

½ taza de mandioca (yuca), cocida

½ de plátano (verde o maduro)

1½ tazas de vegetales cocinados (pequeñas porciones de vegetales sin almidón se consideran libres de carbohidratos)

¾ onza de pretzels

6 galletas tipo saladas

8 chips de papa o pan pita al horno

13 chips regulares, (tortilla, papa)

1 onza de tentempié dulce (2 galletas de sándwich pequeñas, 5 obleas de vainilla)

1 cucharada de azúcar o miel

½ taza de helado regular

La lista anterior proporciona una idea básica de la cantidad de carbohidrato en los alimentos comunes. Cada porción es una opción de carbohidratos (15 gramos de carbohidratos). Los alimentos con menos de 20 calorías y menos de 5 gramos de carbohidratos se consideran "alimentos sin carbohidratos". Estos incluyen bebidas sin azúcar, sustitutos del azúcar, especias y condimentos.

Opciones de carbohidratos para los tamaños de porciones comunes

- ❖ 1 sándwich regular = 2 opciones de carbohidratos o aproximadamente 30 gramos de carbohidratos
- ❖ 1 sándwich submarino de 6" = 3 opciones de carbohidratos o aproximadamente 45 gramos of carbohidratos
- ❖ 1 taza de arroz o pasta cocinada = 3 opciones de carbohidratos o aproximadamente 45 gramos of carbohidratos
- ❖ 1 manzana o banana mediana (promedio) = 2 opciones de carbohidratos o aproximadamente 30 gramos de carbohidratos

La elección de los carbohidratos más saludables

Aunque es importante contar los carbohidratos, el tipo de carbohidratos que se consumen es también importante para la glucosa en la sangre y para la salud en general. No todos los carbohidratos son iguales. Elige los carbohidratos más saludables tales como los granos enteros y los alimentos menos procesados.

- ❖ Escoge frijoles y otras legumbres.
- ❖ Selecciona pan, pasta y arroces de granos integrales en vez de las variedades más refinadas.
- ❖ Experimenta con varios tipos de granos integrales incluyendo cebada, avena, quínoa y bulgur.
- ❖ Elige frutas enteras en vez de jugo de frutas o alimentos azucarados.
- ❖ Selecciona una variedad de vegetales tales como cebolla, pimientos, tomates y zanahorias (la mayoría de los vegetales son buenas opciones).

