

Recuento de carbohidratos

Por qué importan los carbohidratos¹

Los carbohidratos son importantes dado que proporcionan energía, así como vitaminas y minerales esenciales. Los carbohidratos son también los alimentos principales que afectan los niveles de glucosa. Casi el 100 % de los almidones y azúcares digeribles se convierten en glucosa después de comer. La glucosa luego se libera al torrente sanguíneo para proporcionar las necesidades inmediatas de energía, o se almacena en el músculo y en el hígado como glucógeno. El exceso de glucosa se convierte en grasa que será almacenada.

¿Qué son los carbohidratos¹?

- **Granos y almidones** (arroz, quinoa, avena, maíz, papas, panes, cereales, algunos frijoles y legumbres)
- **Frutas**
- **Leche y yogur**
- **Dulces y otras delicias** (productos horneados, dulces, jugos, refrescos, etc.)

Las proteínas (como carne, aves, pescado y huevos) y grasas (mantequilla, aceites, nueces, etc.) tienen menos impacto en tu glucosa en sangre y por lo general no son considerados como métodos de recuento de carbohidratos. Si te preocupa que tu glucosa en sangre se ve afectada por las proteínas y las grasas, conversa con tu equipo de atención de la diabetes.

Fibra

La mayoría de la fibra dietética no es digerible, pero contribuye a la salud digestiva ayudando a mantener la regularidad del intestino y a sentirte lleno después de una comida.

Las frutas, verduras, granos integrales y legumbres pueden contener fibra.



¿Por qué contar carbohidratos[†]?

El recuento de carbohidratos es una técnica que te permite dosificar la insulina a la hora de la comida en base a tu consumo de carbohidratos.

Este método usa un índice de insulina a carbohidrato (tasa IC) que te proporcionará tu médico.

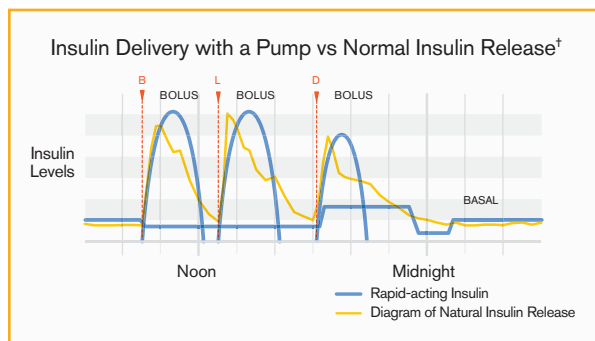
A fin de comprender los índices IC, es importante comprender la insulina basal y las dosis de bolos.

Insulina basal

Tu cuerpo necesita una pequeña cantidad de insulina que trabaja constantemente en segundo plano. Si actualmente recibes múltiples inyecciones diarias (MDI, por su sigla en inglés), probablemente usas una insulina de acción prolongada para abordar esta situación. Si usas una bomba de insulina, recibirás tu insulina basal a partir de una infusión constante de insulina de acción rápida, denominada **tasa basal**.

Dosis de bolos

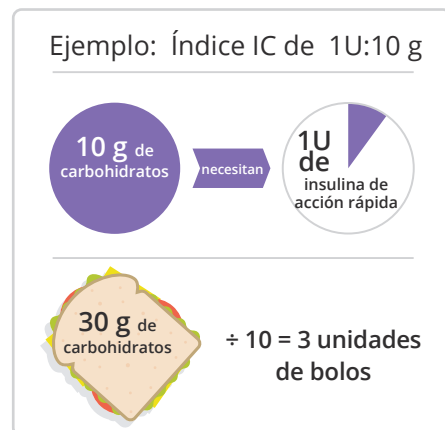
Además de la insulina basal, se necesita insulina adicional cuando planificas comer alimentos que probablemente aumenten tu glucosa en sangre (GS), como los carbohidratos, y/o para corregir un valor elevado de GS. Esta dosis adicional de insulina se denomina una **dosis de bolo**.



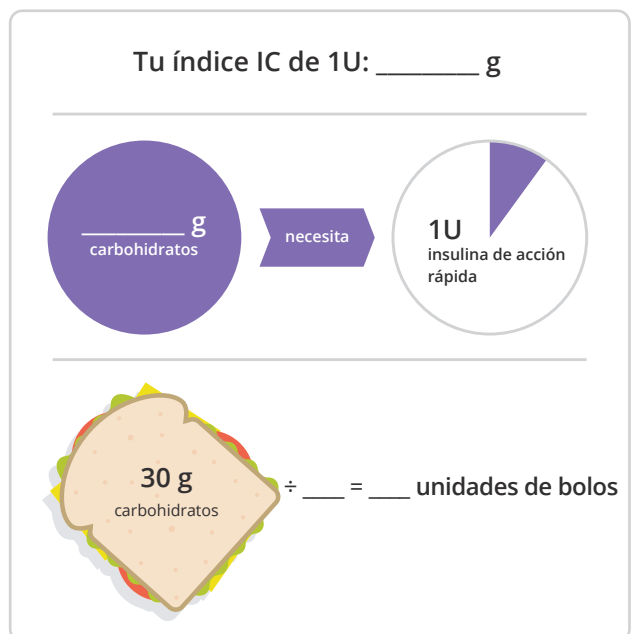
¿Cómo usas un índice IC?

Los **índices de insulina a carbohidrato** se usan para determinar tu dosis de bolo alimenticio. Este índice te ayuda a calcular cuántas unidades de insulina de acción rápida se necesitan para la cantidad de carbohidratos (en gramos) que piensas comer.

Como puedes ver con este método, la cantidad de insulina que incorporas para tus comidas se personaliza mejor de acuerdo con lo que vayas a comer. Si comes más carbohidratos, debes tomar más insulina. Si comes menos carbohidratos, debes tomar menos insulina.



Completa tu índice IC en este ejemplo



[†] Smart Pumping For People with Diabetes, A Practical Approach to Mastering the Insulin Pump, Howard Wolpert, MD, Editor. American Diabetes Association.

Ejemplo de lista de carbohidratos⁴

PANES		
ALIMENTOS	TAMAÑO DE PORCIÓN	CARBOHIDRATOS
Pan blanco o integral	2 rebanadas (2 oz)	25-30 g
Pan para perros calientes o hamburguesas	1 entero (2 oz)	25 g
Pan de maíz	1 magdalena (2 oz)	28 g
Bizcocho	1 bizcocho (2 oz)	27 g
Tortilla de harina	1 tortilla (8" de diámetro)	25 g
Tortilla de maíz	1 tortilla (6" de diámetro)	13 g
Pan pita	1 pita (6.5" de diámetro)	33 g

CEREALES / GRANOS / PASTA		
ALIMENTOS	TAMAÑO DE PORCIÓN	CARBOHIDRATOS
Arroz cocinado (blanco o integral)	2/3 de taza	30 g
Pasta cocinada	1 taza	38 g
Couscous cocinado	1 taza	37 g
Quinoa cocinada	1 taza	40 g

VERDURAS CON ALMIDÓN		
ALIMENTOS	TAMAÑO DE PORCIÓN	CARBOHIDRATOS
Maíz	1 taza	35 g
Puré de papas	1 taza	35 g
Patata al horno 3-4" de diámetro	1 grande (10 oz)	64 g
Verduras mixtas	1 taza	15 g

FRIJOLES SECOS, GUISANTES, LENTEJAS		
ALIMENTOS	TAMAÑO DE PORCIÓN	CARBOHIDRATOS
Frijoles negros cocinados	1/2 taza	20 g
Guisantes cocinados	1/2 taza	12 g
Lentejas cocinadas	1/2 taza	20 g

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		
ALIMENTOS	TAMAÑO DE PORCIÓN	CARBOHIDRATOS
Leche (descremada, sin grasa, 2 %, entera)	1 taza (8 oz)	12 g
Yogur griego natural, descremado	1 taza (8 oz)	8 g

FRUTAS Y JUGOS DE FRUTA		
ALIMENTOS	TAMAÑO DE PORCIÓN	CARBOHIDRATOS
Manzana	1 pequeña (4 oz)	17 g
Banana	1 pequeña (6")	23 g
Sandía	1 taza	12 g
Arándanos o piña	1 taza	21 g
Uvas	1 taza	27 g
Frutas enlatadas (en jugo)	1 taza	28 g
Jugo de manzana, naranja, toronja o piña	1/2 taza (4 oz)	15 g

DULCES, POSTRES Y BOCADILLOS		
ALIMENTOS	TAMAÑO DE PORCIÓN	CARBOHIDRATOS
Helado de vainilla (regular)	1/2 taza	15-20 g
Galleta con chispas de chocolate	1 galleta (1 oz)	20 g
Yogur congelado	1/2 taza	19 g
Palomitas de maíz (regulares, microondas)	1 taza de palomitas	5 g
Pretzels	1 oz	23 g
Papas fritas (simples, ligeramente saladas)	1 oz (15 papas fritas)	15 g

Los tres pasos del recuento de carbohidratos

Paso 1

Identifica los carbohidratos

Los alimentos que comemos se categorizan en lo siguiente:

Carbohidratos

Almidones, verduras con almidón, legumbres, frutas, jugos de fruta, productos lácteos (no queso) y dulces

Proteínas

Carne, pescado, huevos, tofu, queso y nueces

Grasas

Aceites de cocina, mantequilla, margarina, crema, aguacate, queso y nueces

Alimentos libres

Verduras sin almidón, edulcorantes artificiales, condimentos, como mostaza o aderezo de bajas calorías

Por ejemplo, si haces una comida de pollo asado, puré de papas, ejotes, maíz y una taza de fruta, te enfocarías únicamente en las patatas, el maíz y la fruta para tu recuento de carbohidratos.



Identifica los carbohidratos



Calcula estimativamente la porción



= 1 taza

Calcula los gramos
30 g de carbohidratos en total

Paso 2

Calcula estimativamente la porción²

Después de haber identificado los carbohidratos de tu comida, llegó el momento de calcular estimativamente cuánto piensas comer. Hay varias maneras en que puedes hacer esto:

Tazas de medida

Inicialmente, te resultará útil usar las tazas de medida para determinar los tamaños de las porciones. Muy pronto, podrás hacer un cálculo aproximado de una porción... ¡y hacerlo con bastante exactitud!

Escalas alimenticias nutricionales

Algunas personas encuentran gran utilidad en las escalas, dado que es la manera más exacta de determinar los gramos de carbohidratos. Este método tiende a ser un poco más complicado y no es ampliamente usado.

Estimaciones por comparación: podría ayudarte comparar para calcular estimativamente las porciones.



1 cucharadita de margarina tiene el tamaño de un dado



3 onzas de carne tienen el tamaño de un mazo de naipes



1 taza de pasta tiene el tamaño de una pelota de béisbol



1 ½ onzas de queso tienen el tamaño de cuatro dados apilados



½ taza de fruta fresca tiene el tamaño de una pelota de tenis

Paso 3

Calcula los gramos

Una vez que sepas el tamaño de la porción de carbohidratos de tus alimentos, llegó el momento de contar los gramos de carbohidratos usando la etiqueta nutricional o las listas de alimentos.



Etiqueta de información nutricional³

Si está disponible en el alimento que consumirás, te aconsejamos dónde buscarla. Las dos piezas clave de información en la etiqueta de información nutricional para el recuento de carbohidratos son el tamaño de la porción y la cantidad total de carbohidratos.

Tamaño de porción

Los datos nutricionales se calculan en base a esta porción

Carbohidratos totales

Incluye gramos de azúcar, polialcohol, almidón y fibras dietéticas

Azúcares agregados

Azúcares que se agregan durante el procesamiento o el envasado

Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size 2 slices (56g)

Amount per serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 1.5g 2%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0.5g

Cholesterol 0 mg 0%

Sodium 280mg 12%

Total Carbohydrate 36g 13%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 1g

Includes 1g Added Sugars 2%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 80mg 6%

Iron 1mg 6%

Potassium 470mg 10%

Thiamin 15%

Riboflavin 8%

Niacin 10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice

Referencias

1. Beaser RS. Joslin's Diabetes Deskbook: A guide for primary care providers. 3rd ed. Boston, MA: Joslin Diabetes Center; 2014.

2. Serving Size vs. Portion Size: Is There a Difference? Sitio web de la Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética).

<https://www.eatright.org/food/nutrition/nutrition-facts-and-food-labels/serving-size-vs-portion-size-is-there-a-difference> Acceso el 3 de febrero de 2021

3. Sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA) <https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/new-nutrition-facts-label> Acceso el 3 de febrero de 2021

4. Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Investigación Agrícola. FoodData Central, 2019. fdc.nal.usda.gov. Acceso el 3 de febrero de 2021

Primeros pasos

Mantener un diario de alimentos, especialmente cuando recién comienzas, puede ayudarte a hacer el seguimiento de tus niveles de glucosa y de la cantidad de carbohidratos que estás comiendo.

Ejemplo de un diario de alimentos

Desayuno	Fecha:	
Glucosa en sangre	Alimentos	Carbohidratos (gramos)
Antes de la comida:		
Después de la comida:		
Medicamento(s):		
Otras notas:		

Almuerzo	Fecha:	
Glucosa en sangre	Alimentos	Carbohidratos (gramos)
Antes de la comida:		
Después de la comida:		
Medicamento(s):		
Otras notas:		

Cena	Fecha:	
Glucosa en sangre	Alimentos	Carbohidratos (gramos)
Antes de la comida:		
Después de la comida:		
Medicamento(s):		
Otras notas:		

Bocadillo	Fecha:	
Glucosa en sangre	Alimentos	Carbohidratos (gramos)
Antes de la comida:		
Después de la comida:		
Medicamento(s):		
Otras notas:		