

## DIETA DE CARBOHIDRATOS CONTROLADOS

Departamento de nutrición

Número de historia clínica:

Nombre del paciente:

(Identificación del paciente)

Cuando usted tiene **diabetes**, su cuerpo no puede utilizar la energía de los alimentos que consume adecuadamente. Éste no produce suficiente insulina o no puede utilizarla, o los medicamentos que toma interfieren con ella. La **Insulina** es producida en el páncreas y ayuda a mantener el azúcar en sangre en el rango normal. Asimismo, la insulina ayuda al cuerpo a utilizar la glucosa que produce a partir de los carbohidratos (alimentos) que usted consume.

Los **Carbohidratos** son nutrientes que se encuentran en ciertos alimentos que el cuerpo descompone en azúcar (glucosa).

Los carbohidratos son la principal fuente de energía para su cuerpo y se encuentran en alimentos como el **pan, los cereales, los granos, la pasta, el arroz, los frijoles, los guisantes, las lentejas, las verduras almidonadas, la leche, las frutas y dulces, y los aperitivos.**

Al controlar la cantidad de carbohidratos que consume en cada comida y aperitivo, podrá controlar su azúcar en sangre. Consumir aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos a la misma hora durante el día le proporciona la energía que necesita y minimiza los altos y bajos de azúcar en sangre.

Los postres y los alimentos con alto contenido de azúcar deben ser contados en su plan de alimentación de carbohidratos controlados. Debe tratar de limitar estos alimentos a 2-3 veces por semana y contarlos como parte de los carbohidratos totales para una comida determinada. Las proteínas y las grasas también afectarán su azúcar en sangre, pero no tan rápido como los carbohidratos. El control de las porciones de todos los alimentos no solo lo ayudará a controlar su azúcar en sangre, sino también a alcanzar y mantener un peso saludable.

Los **Alimentos sin azúcar** en pequeñas cantidades pueden ser parte de un plan de alimentación saludable. Recuerde que muchos de estos alimentos siguen conteniendo **carbohidratos** por lo que pueden seguir afectando el nivel de azúcar en sangre.

Algunas bebidas y aperitivos contienen **Edulcorantes artificiales**. Nutrasweet (Equal®), Sweet 'n Low®, Splenda®, Stevia® y Truvia® son algunos de los edulcorantes artificiales que existen en el mercado. Revise las etiquetas de "Información nutricional" para asegurarse de que contienen "0" gramos de carbohidratos antes de incluirlos como **Alimentos sin carbohidratos** en su plan de alimentación y aperitivos.

**DIETA DE CARBOHIDRATOS CONTROLADOS**

Departamento de nutrición

Número de historia clínica:  
 Nombre del paciente:  
  
 (Identificación del paciente)

**Guía del plan de alimentación para la dieta de carbohidratos controlados**

Calorías	Desayuno	Aperitivo	Almuerzo	Aperitivo	Cena	Aperitivo
1500	3C (45 gr.)		4C (60 gr.)		4C (60 gr.)	
1800	3C (45 gr.)		5C (75 gr.)		5C (75 gr.)	
2000	4C (60 gr.)		5C (75 gr.)		5C (75 gr.)	1C (15 gr.)
2500	5C (75 gr.)	1C (15 gr.)	5C (75 gr.)	1C (15 gr.)	5C (75 gr.)	1C (15 gr.)

\*C = porción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos

**Mi Guía de Planificación de Alimentación**

Calorías	Desayuno	Aperitivo	Almuerzo	Aperitivo	Cena	Aperitivo

**Plan de comidas de 1800 calorías Mi plan de comidas de \_\_\_\_\_ calorías**

<b>Desayuno</b> 3 porciones de Carbohidratos (45 gr.)	1 taza de avena-2C (30 gr.) 1 tostada de pan integral-1C (15 gr.) 1 huevo duro 1 cucharadita de margarina	Desayuno __porciones de carbohidratos (__ gr.)	
<b>Almuerzo</b> 5 porciones de Carbohidratos (75 gr.)	Emparedado de pavo con pan integral-2C (30 gr.) con lechuga, tomate y mayonesa 1 taza de sopa de vegetales-1C (15 gr.) 1 naranja-1C (15 gr.) 6 onzas de yogur de vainilla bajo en calorías o griego – 1C (15 gr.)	Almuerzo __porciones de carbohidratos (__ gr.)	
<b>Cena</b> 5 porciones de Carbohidratos (75 gr.)	1 pechuga de pollo al horno ½ taza de guisantes-1C (15 gr.) 1 taza de arroz integral-3C (45 gr.) 1 taza de ensalada verde 2 cucharaditas de aderezo <i>ranch</i> 1 pera-1C (15 gr.) 1 taza de Crystal Light®	Cena __porciones de carbohidratos (__ gr.)	

**DIETA DE CARBOHIDRATOS CONTROLADOS**

Departamento de nutrición

Número de historia clínica:  
Nombre del paciente:

(Identificación del paciente)

**Etiqueta del alimento**

**Porción: Toda** la información nutricional en la etiqueta se aplica a la **Porción** mencionada.

Al utilizar la **Porción** mencionada en la etiqueta, usted puede determinar la cantidad exacta de gramos de Carbohidratos, proteínas y grasas que consume.

**Total de carbohidratos:** La cantidad total de gramos de carbohidratos mencionados en la etiqueta incluyen cualquier tipo de azúcares el alimento contiene. Los azúcares mencionados en la información nutricional debajo de **Carbohidratos totales** indican la cantidad de azúcar agregada y la que se encuentra naturalmente en ese alimento (carbohidratos).

Va a necesitar saber la cantidad **Total de carbohidratos** que consume en cada comida y aperitivo.

**Fibra alimenticia:** Busque alimentos que contengan 3 gramos de fibra alimenticia o más por porción. Los adultos saludables deberían consumir de 25 a 35 gramos de fibra por día.

**Grasas totales:** Si las grasas totales por porción (100 calorías o menos) es 3 gramos, se considera un alimento bajo en grasas.

**Ejemplos de cantidades de carbohidratos en alimentos**

Pan, Cereales, Granos, Pasta y Arroz

- Bagel (1/2 mediano, 4 pulgadas de ancho)
- Biscuit (2 ½ pulgadas de ancho)
- Pan blanco, pan integral, pan integral de centeno, pan de centeno (1 rebanada o 1 onza)
- Pan, hamburguesa/hot dog (1/2 o 1 onza)
- Crackers, galletitas saladas o tipo Ritz (4-6)
- Magdalena (1/2)
- Tostada Melba (4 rebanadas)
- Oyster crackers (20)
- Goldfish crackers (40)
- Crepe o waffle (4 pulgadas de ancho)
- Relleno (1/3 taza)
- Tortilla, maíz o harina (6 pulgadas de ancho)
- Muffin, ¼ o 1 onza.
- Tostada francesa, 1 rebanada
- Pan de pita, ½ (6 pulgadas de ancho)

Una porción = 15 gramos de carbohidratos

- Cereales:**
- Cereal de salvado, copos (1/2 taza)
  - Cereal frío, copos (1/2 taza)
  - Cereal frío, sin azúcar (3/4 taza)
  - Cereal cocido, harina de avena, sémola de maíz (1/2 taza)
  - Granola (1/4 taza)
  - Cereal inflado (1 ½ taza)
- Granos, cocidos:**
- Cebada (1/3 taza)
  - Cuscús (1/3 taza)
  - Pasta (1/3 taza)
  - Quínoa (1/2 taza)
  - Arroz, blanco o integral (1/3 taza)
  - Bulgur (1/2 taza)

<b>Información nutricional</b>	
<b>Porción: ½ taza (114g)</b>	
Porciones por envase: 4	
<b>Cantidad por porción</b>	
Calorías: 115	Calorías de grasa: 27
% de Valores Diarios*	
Grasas totales 3 g	5%
Grasas saturadas: 0 g	0%
Colesterol: 0 mg	0%
Sodio 300 mg	13%
<b>Total de carbohidratos: 21 g</b>	6%
Azúcares: 10 g	
Fibra alimenticia: 3 g	12%
<b>Proteínas: 1 g</b>	
Vitamina A 80%	Vitamina C 2%
Calcio 4%	Hierro 4%
* % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.	

Número de historia clínica:  
 Nombre del paciente:  
  
 (Identificación del paciente)

## DIETA DE CARBOHIDRATOS CONTROLADOS

Departamento de nutrición

<b>Frijoles, guisantes y lentejas</b>	<b>Una porción = 15 gramos de carbohidratos</b>
Frijoles cocidos al horno, (1/3 taza)	Lentejas, cocidas (1/2 taza)
Frijoles: negros, blancos, garbanzos, porotos lima, pinto, blanco (cocidos 1/2 taza)	Frijoles refritos (1/3 taza)
Humus, (1/3 taza)	Guisantes secos: de ojo negro, partidos (cocido 1/2 taza)
Edamame (3/4 taza en vainas)	Arvejas (1/2 taza)

<b>Verduras almidonadas</b>	<b>Una porción = 15 gramos de carbohidratos</b>
Maíz (1/2 taza)	Papas, puré (1/2 taza)
Mazorcas de maíz, grande (1/2)	Calabaza, cocida (1 taza en cubos)
Mezcla de verduras (1 taza)	Zapallo, bellota, calabaza (1 taza)
Plátano (1/3 taza)	Camote (1/2 taza)
Papa, al horno (1 pequeña, 1/3 grande, 3 onzas)	Ñame (1/2 taza)

<b>Vegetales sin almidón</b>	<b>Una porción = 5 gramos de carbohidratos</b>
En general, 1 porción = 1 taza cruda, 1/2 taza de verduras cocidas, 1/2 taza de jugo, o 1/2 taza de salsa de tomate, arvejas (amarillas o verdes); brotes de soja; remolacha; brócoli; coles de Bruselas; repollo; zanahorias; coliflor; apio; pepino; berenjena; verdura; lechuga; setas; nopales; okra; cebollas, vainas de guisantes; pimientos; rábanos; colinabo; espinacas; tomates; zucchini	

<b>Leche</b>	<b>Una porción = 12-15 gramos de carbohidratos</b>
Leche sin grasa o reducida en grasas: soja o vaca sin grasa, yogur saborizado endulzado artificialmente (1 taza)	(6 onzas, 2/3 taza)
Leche con chocolate (1/2 taza)	Yogur natural sin grasa (6 onzas, 2/3 taza)

<b>Fruta</b>	<b>Una porción = 15 gramos de carbohidratos</b>
Manzana o naranja (1 pequeña)	Kiwi (1)
Puré de manzana (1/2 taza)	Mango (1/2 pequeño o 1/2 taza de cubos)
Chabacano (4 enteros u 8 mitades secas)	Papaya (1/2 pequeña o 1 taza de cubos)
Banana pequeña (4 pulgadas)	Granadilla (1/4 taza)
Arándanos (3/4 taza)	Durazno (1 mediano)
Fruta enlatada en jugo (1/2 taza)	Pera (1/2 grande)
Cantaloup (1 taza de cubos)	Piña (3/4 taza)
Cerezas (12)	Ciruela (2 pequeñas o 3 desecadas)
Pasas de Corinto o de uva (2 cucharadas)	Frambuesas (1 taza)
Pomelo (1/2 grande)	Carambola (1 1/2 taza de cubos)
Uvas (17 pequeñas)	Frutillas (1 1/4 taza)
Jugo, ciruela, uva, mezclas de frutas, 100% jugo (1/3 taza)	Tamarindo (1/4 taza entero)
Jugo, sin azúcar (1/2 taza)	Mandarina (1 grande o 3/4 taza trozos enlatados)
	Melón (1 1/4 taza)

Número de historia clínica:  
 Nombre del paciente:  
  
 (Identificación del paciente)

**DIETA DE CARBOHIDRATOS CONTROLADOS**

Departamento de nutrición

Dulces y aperitivos

Una porción = 15 gramos de carbohidratos

- |  |   |
|--|---|
| Animal crackers (8 crackers)                 | Pretzels (3/4 onzas)                          |
| Gingersnaps (3 galletas pequeñas)            | Tortas de arroz (2 tortas)                    |
| Galletas Graham (3 cuadrados)                | Papas fritas (15 papas)                       |
| Palomitas de maíz (3 tazas)                  | Chips de tortilla (6 chips)                   |
| Galletas de vainilla (5 obleas)              | Brownie, no glaseado (cuadrado de 1¼ pulgada) |
| Pastel, no glaseado (cuadrado de 2 pulgadas) | Magdalena, pequeña, glaseada (1/2)            |
| Galletas, sándwich (2 pequeñas)              | Donut glaseado (1/2)                          |
| Natillas o flan (1/2 taza)                   | Paleta de jugo de fruta (1 paleta)            |
| Helado (1/2 taza)                            | Helado de yogur (1/3 taza)                    |
| Pudín (1/4 taza, 2 onzas)                    | Mermelada o jalea (1 cucharada)               |
| Jello regular (1/2 taza)                     | Sorbete (1/2 taza)                            |
| Jarabe para panqueques (1 cucharada)         | Miel (1 cucharada)                            |

**Ejemplos de alimentos que no contienen carbohidratos**

Lista de Proteínas

Una porción = 0 gramos de carbohidratos

- |   |  |
|---|--|
| Pollo (sin empanizar), pavo, pato   | huevo, claras de huevo   |
| Pescado, mariscos, atún, anchoas, sardinas  | Queso fresco   |
| Carne de res, cerdo, cordero, jamón, ternera  | Queso duro: cheddar, suizo, provolone, mozzarella, gruyere, jack |
| Fiambres o embutidos, salchichas  | Hot dogs, bratwurst  |
| Tocino canadiense, tocino o salchicha de pavo   |  |
| Frutos secos y semillas: almendras, anacardos, cacahuetes, nueces, pacanas, pistachos (sin cáscara 6-12); semillas de girasol (1 cucharada), semillas de sésamo (2 cucharaditas), piñones (1 cucharada) |  |

Lista de grasa

Una porción = 0 gramos de carbohidratos

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| Aceites: de canola, cártamo, cacahuete, de oliva, vegetal, maíz | Aguacate                     |
| Mantequilla, margarina, margarina reducida en grasa             | Aceitunas                    |
| Mayonesa  | Salsa tártara (2 cucharadas) |
| Aderezos para ensaladas (a base de aceite)                      | Queso crema                  |