

Conceptos Básicos del Conteo de Carbohidratos

Los carbohidratos (“carbs”) son un macronutriente que proporciona al cuerpo una gran cantidad de nutrientes que necesita. Una vez ingeridos, los carbohidratos se convierten en glucosa, también conocida como glucemia.



El páncreas controla los niveles de glucemia con una hormona llamada insulina. Sin embargo, en una persona con diabetes, la insulina se produce en cantidades limitadas o no se produce en absoluto.



Prevenir un nivel alto de azúcar en la sangre es importante para las personas con diabetes, ya que la insulina no cumple esta función. Para algunas personas con diabetes, la insulina se administra junto con medicamentos para disminuir los niveles de azúcar en la sangre. Para dosificar la insulina correctamente, es esencial comprender qué alimentos contienen carbohidratos y en qué cantidad. Incluso para las personas con diabetes que no necesitan insulina, comprender las cantidades de carbohidratos en los alimentos permite un mejor control del azúcar en sangre.

Todos los niños con diabetes tienen características únicas en cuanto a la forma en que se controla su nivel de azúcar en la sangre. Si tiene preguntas sobre la medicación de un niño o cuántas opciones de carbohidratos puede tomar un niño por comida o merienda, consulte a los padres o tutores.

“Contar carbohidratos” es contar cuántos carbohidratos hay en un alimento o bebida.

1 opción de carbohidratos (carb choice) – alrededor de 15 gramos de carbohidratos

A continuación se muestran ejemplos de 1 opción de carbohidratos. (Comidas y bebidas con 15 gramos of carbohidratos):

- 2 panqueques (de 4 pulgadas de diámetro, sin miel)
- 1 onza de rebanada de pan
- 1/2 taza de pasta (cocida)
- 1/3 taza de arroz (integral o blanco, cocido)
- 1/2 pan de hot dog o hamburguesa
- 1/2 pan de pita (6 pulgadas de diámetro)
- 1/4 taza de frijoles horneados
- 1/2 taza de maíz
- Mazorca de maíz de 6 pulgadas
- 3 oz de papa horneada
- 1/3 taza de camote/ñame
- 8 galletas de animales
- 3 tazas de palomitas de maíz
- 1/2 taza de puré de manzana
- 3/4 taza de arándanos
- 1 1/4 taza de sandía
- 1/3 taza de jugo de uva



Tenga en cuenta que esta lista no es exhaustiva y el recuento de carbohidratos de ciertos alimentos puede variar según los ingredientes. Todos los alimentos y bebidas envasados deben indicar los gramos totales de carbohidratos por porción en el panel de información nutricional.



§ De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.