



AIM PLUS
MEDICAL SUPPLIES

500 Patriot Pkwy | Suite B | Tuscaloosa, AL 35405
Teléfono: 866-919-1246 | Fax: 866-496-7054
www.aimplusmedicalsupplies.com

¿Cómo cuento los carbohidratos?

El recuento de carbohidratos es una de las herramientas más importantes y eficaces para controlar la diabetes. Comer la cantidad adecuada de carbohidratos puede ayudar a mantener los niveles de azúcar en sangre dentro de los límites deseados. Contar los carbohidratos también puede ayudarle a mantener un peso saludable, ya que los carbohidratos influyen en los niveles de azúcar en sangre y son la principal fuente de calorías. A continuación se explica cómo contar los carbohidratos para la diabetes:

- 1. Lea las etiquetas de los alimentos:** La etiqueta de información nutricional de los alimentos envasados proporciona valiosa información sobre los hidratos de carbono. Fíjate en la información sobre "Hidratos de carbono totales" y "Hidratos de carbono procedentes de azúcares" para determinar cuántos gramos de hidratos de carbono contienen tus alimentos.
- 2. Mide los alimentos:** Utiliza tazas y cucharas medidoras para medir tus alimentos. Así sabrás exactamente cuántos carbohidratos estás consumiendo.
- 3. Conoce los "carbohidratos ocultos":** Hay algunos carbohidratos que no siempre puedes encontrar en las etiquetas de los alimentos. Entre ellos se encuentran los carbohidratos de condimentos, salsas, aliños para ensaladas y carnes procesadas. Tendrás que calcular o medir estos alimentos para entender mejor cuántos carbohidratos comes.
- 4. Tenga en cuenta su medicación:** Algunos medicamentos, como la insulina y ciertas pastillas para la diabetes, requieren ajustar su ingesta de carbohidratos. Trabaja con tu médico o dietista para determinar cómo afectan las comidas a tus dosis de insulina o pastillas para la diabetes.
- 5. Divide tus carbohidratos:** Para mantener controlados los niveles de azúcar en sangre, es esencial repartir la ingesta de carbohidratos a lo largo del día. Reparte los carbohidratos del desayuno, la comida, la cena y los tentempiés.
- 6. Lleva un diario de alimentos:** Anotar la cantidad y el tipo de alimentos que consume puede ayudarle a controlar la cantidad de hidratos de carbono que ingiere. Llevar un diario de alimentos también puede ayudarte a identificar las áreas en las que necesitas hacer cambios.

El recuento de carbohidratos es una herramienta esencial para controlar los niveles de azúcar en sangre. Saber contar los carbohidratos y cómo afectan a la diabetes puede ayudarle a mantenerse sano, controlar sus niveles de azúcar en sangre y alcanzar sus objetivos de tratamiento.

Para más información sobre la diabetes, visite

<https://diabetes.org>
<https://www.cdc.gov/diabetes>
<https://www.mayoclinic.org/search/search-results?q=diabetes>

*Este folleto es informativo y no se considera un consejo médico. Consulte a su médico para obtener información específica sobre su enfermedad.