

Recursos para el recuento carbohidratos

The Diabetes Carbohydrate and Fat Gram Guide (Guía para la diabetes sobre los gramos de grasa carbohidratos)

Autor: LeaAnn Holzmeister, RD, CDE

American Diabetes Association

Vea la información para comunicarse con ellos abajo

The Doctor's Pocket Calorie, Fat and Carbohydrates Counter (El libro médico de bolsillo para el recuento de carbohidratos, grasas y calorías)

Autor: Allan Borushek.

Family Health Publisher

Adquiéralo en las librerías locales

U ordénelo directamente al (949) 642-8500 o www.calorieking.com

Calories and Carbohydrates (Las calorías y carbohidratos)

Autor: Barbara Kraus

Mass Market Paperback

Adquiéralo en las librerías locales

The Complete Book of Food Counts (El libro completo para el recuento de los alimentos)

Autor: Corinne T. Netzer,

Dell Publishing

Adquiéralo en las librerías locales

International Diabetes Center (Centro Internacional de la Diabetes) para la publicación *My Food Plan for GDM* y otros materiales relacionados con diabetes

www.idcpublishing.com/

Llame al (888) 333-3032 para solicitar un catálogo de materiales educativos. Los materiales están disponibles en español e inglés.

Joslin Diabetes Center (Centro de Diabetes Joslin) para publicaciones sobre diabetes.

www.joslin.org

Llame al (800) 344-4501. Los materiales están disponibles en español e inglés.

American Diabetes Association (Asociación Americana de Diabetes)

www.diabetes.org

Llame al (800) 232-6733 para obtener un catálogo completo. Los materiales están disponibles en español e inglés.

American Dietetic Association (Asociación Americana Dietética)

Conteo de Carbohidratos – Folletos de los niveles 1, 2 y 3

www.eatright.org

Llame al (800) 366-1655. Los materiales están disponibles en español e inglés.

National Diabetes Education Program (Programa de educación nacional sobre la diabetes) – información para las personas con diabetes <http://www.ndep.nih.gov> Los materiales están disponibles en español e inglés.

National Diabetes Information Clearinghouse (Banco nacional de datos de la diabetes), un servicio del *National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases* (Instituto nacional de diabetes y de las enfermedades renales y digestivas) – información sobre materiales para la educación de la diabetes

www.niddk.nih.gov/health/diabetes/diabetes.htm Los materiales están disponibles en español e inglés.

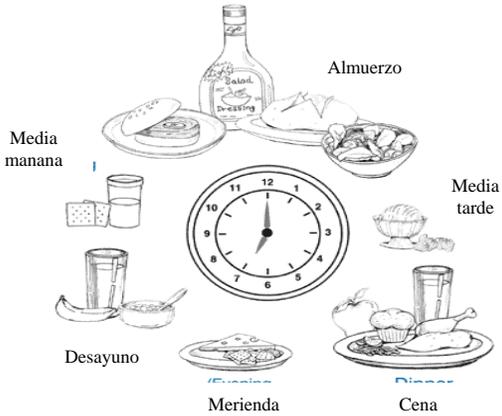
Clases de educación gratuitas, vía Internet, a través de *Joslin Diabetes Center* (Centro de diabetes Joslin)–

www.onlineclasses.joslin.org

Folleto titulado “*Getting to the Heart of Diabetes*” (Llegar al corazón de la diabetes) publicado por *American Heart Association* (La asociación americana del corazón)– www.americanheart.org



Plan de alimentación para diabetes gestacional



Calorías _____

Selección total de carbohidratos _____

O

Gramos de carbohidratos _____

Conversión de carbohidratos

1 porción = 15 gramos carbohidratos

2 porciones = 30 gramos carbohidratos

3 porciones = 45 gramos carbohidratos

4 porciones = 60 gramos carbohidratos

En el desayuno

_____ Selección carbohidratos

(o _____ granos, frijol/judías/porotos y verduras con almidón, _____ fruta, _____ leche o yogur)

_____ Verduras

_____ Carne

_____ Grasa

A media mañana

_____ Selección carbohidratos

(o _____ granos, frijol/judías/porotos y verduras con almidón, _____ fruta, _____ leche o yogur)

_____ Verduras

_____ Carne

_____ Grasa

Al almuerzo o comida del mediodía

_____ Selección carbohidratos

(o _____ granos, frijol/judías/porotos y verduras con almidón, _____ fruta, _____ leche o yogur)

_____ Verduras

_____ Carne

_____ Grasa

A media tarde

_____ Selección carbohidratos

(o _____ granos, frijos/judías/porotos y verduras con almidón, _____ fruta, _____ leche o yogur)

_____ Verduras

_____ Carne

_____ Grasa

Cena

_____ Selección carbohidratos

(o _____ granos, frijol/judías/porotos y verduras con almidón, _____ fruta, _____ leche o yogur)

_____ Verduras

_____ Carne

_____ Grasa

Merienda

_____ Selección carbohidratos

(o _____ granos, frijol/judías/porotos y verduras con almidón, _____ fruta, _____ leche o yogur)

_____ Verduras

_____ Carne

_____ Grasa

Recuento simplificado de porciones de carbohidratos
Los siguientes alimentos equivalen
a una porción o 15 gramos de carbohidratos:

Harina, Almidiones, y Fecula

- 1 rebanada de pan regular
- 1 panecillo pequeño
- ½ *English muffin*
- ½ rosquilla o *bagel* marca “Lender’s”
- 1 cuadro de *waffle*
- ½ de pan para perro caliente (*hot-dog*) o hamburguesa
- 1 tortilla de 6 pulgadas
- ½ pan de pita (árabe)
- ¾ taza de cereal seco sin azúcar
- ½ taza de cereal con azúcar o cereal de salvado
- 1-½ tazas de cereal inflado
- ½ taza de cereal caliente (avena, harina, sémola)
- ½ taza de pasta cocida
- ⅓ taza de arroz cocido

Ejemplos de una porción:

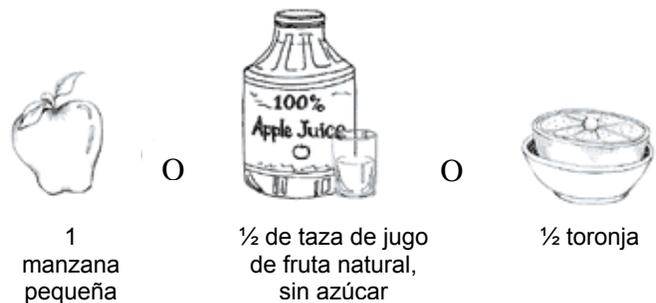


- ½ taza de maíz, guisantes/arveja/chícharos, o puré de papas/patatas
- 1 papa/patata cocida pequeña (3 onzas)
- ½ taza de lentejas cocidas, garbanzo, frijol en grano
- 8 galletas de animalitos
- 6 galletas saltines (saladas)
- 3 cuadros de galletas de canela “graham”
- 3 tazas de rosetas/palomitas de maíz
- ¾ de onza de pretzel (puño pequeño)

Frutas y Jugos de Fruta

- 1 fruta fresca pequeña
- ½ pieza de una fruta fresca grande
- 1 taza de melón cortado en trozos
- ½ de taza de fruta envasada, en jugo de fruta o en agua
- ½ de taza de puré de manzana, natural o sin azúcar
- ½ de taza de jugo de fruta natural, sin azúcar
- 12 uvas o cerezas grandes ó 17 pequeñas
- 2 cucharadas soperas de pasas
- ½ banana o plátano mediano

Ejemplos de una porción:



Leche

- 1 taza de leche
- 1 taza de yogur de fruta, hecho con leche desgrasada o baja en grasa y endulzado con *aspartame* o endulzante artificial
- ½ taza pudding endulzado con *aspartame* o endulzante artificial

Ejemplos de una porción:



1 taza de yogur, desgrasada o baja en grasa

O



1 taza de leche, desgrasada o baja en grasa

Ocasionalmente (cuando la glucosa en la sangre esté bien controlada)

- ½ taza de helado o yogur helado desgrasado o bajo en grasa
- 2 galletas pequeñas
- 5 galletas de vainilla (*wafers*)
- 5 panecitos para acompañar al té (*Social Tea Biscuits*)
- 35 galletas *goldfish*

Artículos adicionales para elegir

- Soda/refresco dietético, limonada (limonada lite) baja en azúcar, o agua de sabor endulzada con *Aspartame* o endulzante artificial
- Té/infusión helada y sin azúcar
- Gelatina sin azúcar (*Jell-O*)

Proteína (no contiene carbohidratos)

Pescado

- NO coma macarela (*king mackerel*), tiburón, pez espada o llofóltilo (*tilefish*)
- Limite el atún enlatado a menos de 12 onzas por semana

Cortes de pavo, pollo, cerdo o res sin grasa

Huevos (banquillos)

Queso bajo en grasa, Quesón

Mantequilla o crema de cacahuete

Ejemplos de una porción:



2-3 onzas de pescado, pavo, pollo, cerdo o res sin grasa

O



1 huevo

O



2 cucharadas de mantequilla o crema de cacahuete

Verduras (sin carbohidratos): 3 o más porciones diarias

**Recuerde las papas/patatas, guisantes/arvejas/chícharos, maíz/elote, lentejas, legumbres, etc. contiene almidón o fécula



Alcachofa
Espárragos
Brócoli
Coliflor
Col (repollo)
Zanahorias
Pepino

Ejotes/judías verdes
Hojas verdes
Setas/champiñón/hongos
Pimientos
Cebollas
Tomates
Calabacines/calabacitas

Grasas (no contienen carbohidratos), una porción equivale a:

1 cucharadita de margarina, en tubo o en recipiente de plástico
1 cucharadita de mantequilla
1 cucharadita de mayonesa
1 cucharadita de aceite



1 cucharada de aderezo para ensaladas
2 cucharadas de aderezo para ensaladas con bajo contenido de grasa
2 cucharadas de queso crema
2 cucharadas de crema agria