

¿Dudas al hacer   
**CONTEO DE**  
**CARBOHIDRATOS?**

*Resuélvelas con este manual  
que desde la **IPS Especializada  
en Diabetes SURA**, hemos preparado  
para acompañarte en este proceso.*

# ÍNDICE

1

## ¿Cuál es la relación entre carbohidratos y carga glicémica?

---

2

## Alimentos y carbohidratos

- Alimentos con carbohidratos
  - Alimentos sin carbohidratos
- 

3

## Todo lo que necesitas saber para el conteo de carbohidratos

- ¿Qué es el conteo de carbohidratos?
  - ¿Qué requisitos debes cumplir para hacer un conteo correcto de carbohidratos?
  - ¿Qué herramientas necesitas para hacer el conteo?
- 

4

## ¿Cómo medir?

- Medidas caseras
- Lácteos
- Leguminosas
- Tubérculos y plátanos
- Frutas
- Verduras
- Cereales
- Alimentos con 5 gramos o menos de carbohidratos



# 1

## ¿Cuál es la relación entre **carbohidratos** y **carga glicémica**?



**Entendamos cada concepto y luego, su relación:**

**Los carbohidratos** son la fuente de donde nuestro organismo toma la mayor parte de la energía para que todos nuestros órganos se mantengan en funcionamiento.

### **Pero también...**

Son los nutrientes que más aumentan nuestros niveles de azúcar en la sangre.

### **Se dividen en:**



**Carbohidratos simples o sencillos**, como azúcar, miel y panela, entre otros.



**Carbohidratos complejos**, como frijoles, yogurt, papa y verduras, entre otros.

## **¿Cuántos y qué tipo de carbohidratos consumir entonces?**

**Esto depende de variables como:**

- Edad
- Género
- Estado de salud
- Condición nutricional
- Actividad física

**Para valorar la cantidad y calidad que debes consumir diariamente, analizando estos y otros factores, puedes acudir a la asesoría con un nutricionista.**



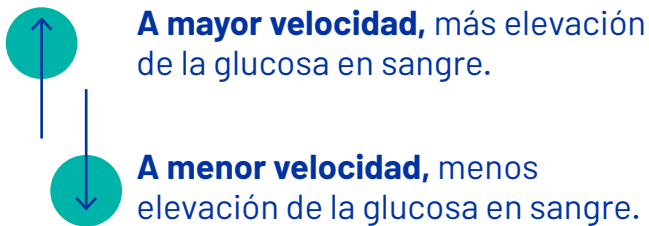
## Ahora entendamos la **carga glicémica**:

La carga glicémica de un alimento se calcula relacionando:



## ¿Y qué es eso del índice glicémico (IG)?

Hace referencia a la velocidad con la que el cuerpo absorbe los carbohidratos.



Según esta capacidad de elevar la glucosa en la sangre, el índice glicémico (IG) de los alimentos puede ser:

- **Alto:** mayor o igual a 70
- **Medio:** entre 56 y 69
- **Bajo:** entre 0 y 55

Puede variar por factores como:



### Maduración del alimento.

Por ejemplo, un banano maduro tiene mayor IG que uno verde.



### Contenido de grasa o fibra.

Los alimentos altos en fibra ayudan a que la absorción de carbohidratos sea más lenta. ¡Elígelos cada vez que puedas!



### Procesamiento y forma de preparación.

Cada ingrediente suma. Es decir, si lo cocinas o lo licúas, cambia el IG.

## ¿Cómo se relacionan todos estos conceptos?



Conteo de carbohidratos



Alimentos de Índice glicémico bajo

La importancia de comprender esto, es que puedas combinar el **conteo de carbohidratos** con **alimentos de IG bajo** para mantener una **carga glicémica baja** en tu sangre.

**Carga glicémica baja en sangre = MEJOR CONTROL**





## 2

## Alimentos y carbohidratos

Para tener el control y lograr el balance con una alimentación **que te ayuda a mantener tu carga de glucosa baja**, debes reconocer cuáles alimentos contienen carbohidratos y cuáles no.

### Los alimentos **que contienen** carbohidratos son:



**Azúcares y dulces**



**Harinas, cereales y tubérculos**, como la avena, la papa, la yuca o el maíz, entre otros.



**Leguminosas**, como el frijol, las lentejas o los garbanzos, entre otros.



**Lácteos**, como leche, yogurt, kumis o helado.



**Frutas**



**Verduras**

### Los alimentos **que no contienen** carbohidratos son:



**Proteínas**, es decir las carnes, huevos y quesos.



**Grasas**, es decir todo tipo de aceites, aguacate, coco, queso crema, crema de leche, mantequilla, frutos secos, mayonesa. Consume estos alimentos con moderación por su alto aporte de calorías.

# 3 **Todo lo que necesitas saber para el conteo de carbohidratos**



## ¿Qué es el conteo de carbohidratos?

Es el método con el que puedes:

- Calcular la cantidad de carbohidratos que aportan los alimentos que vas a consumir en el día.
- Ajustar la dosis de insulina para cada comida.
- Disfrutar de una mayor flexibilidad en tu alimentación.
- Mantener un mejor control glicémico.



## ¿Qué requisitos debes cumplir para hacer un conteo correcto de carbohidratos?

Este método está recomendado para personas con diabetes, en tratamiento con dosis múltiples de insulina o bomba de insulina.

### **Requisitos:**

- Realizar y registrar el auto monitoreo de la glicemia y de los gramos de carbohidratos de las comidas diarias.
- Hacer operaciones básicas con números, como sumas, restas y reglas de tres.
- Familiarizarse con el uso de medidas caseras.

### **¡Y el más importante!**

**Estar motivado y ser disciplinado para cumplir los objetivos esperados.**

## ¿Qué herramientas necesitas para hacer el conteo?



**Tazas y cucharas** medidoras estandarizadas.



**Pesa gramera** para alimentos.



**Etiquetas** nutricionales.

# 4

## ¿Cómo medir?

### Medidas caseras



#### Fruta

Una porción equivale a un puño cerrado.



#### Lácteos

La medida de cuatro dedos en un vaso, equivale a una porción.



#### Arroz, pasta o cereales

La porción debe ser como un puño cerrado visto de frente.



#### Papa, yuca y plátano

Una porción equivale a la mitad del puño cerrado.



#### Verduras y hortalizas

Una porción es igual a la cantidad que cabe en tus manos abiertas.

\* Los valores aquí descritos son aproximados.

## Aquí te presentamos cómo medir tus alimentos según el grupo al que pertenezcan

Consulta **los gramos promedio de carbohidratos** que tienen los alimentos más comunes. Así podrás calcular la cantidad que debes consumir en cada comida y ajustar tu dosis de insulina rápida.



**Lácteos** [Clic aquí](#)



**Leguminosas** [Clic aquí](#)



**Tubérculos y plátanos** [Clic aquí](#)



**Frutas** [Clic aquí](#)



**Verduras** [Clic aquí](#)



**Cereales** [Clic aquí](#)



**Alimentos con 5g o menos de carbohidratos** [Clic aquí](#)



Conoce cómo cuidarte en  
[vivemas.segurossura.com.co](https://vivemas.segurossura.com.co)

