

## 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](http://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/](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.niddk.nih.gov/health/diabetes/diabetes.htm) Los materiales están disponibles en español e inglés.

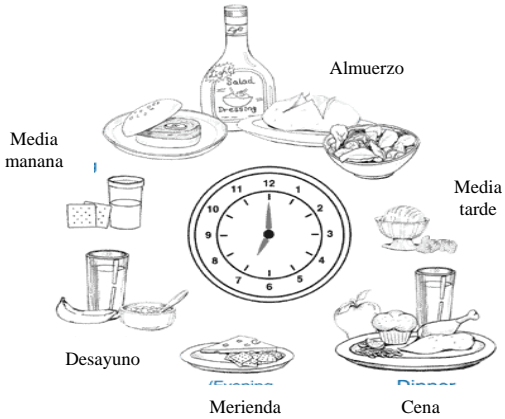
Clases de educación gratuitas, vía Internet, a través de *Joslin Diabetes Center* (Centro de diabetes Joslin)–

[www.onlineclasses.joslin.org](http://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](http://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

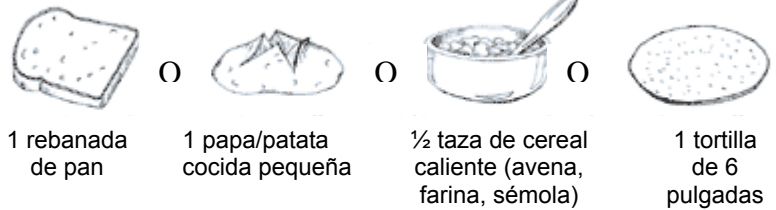
# Recuento simplificado de porciones de carbohidratos

## 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:

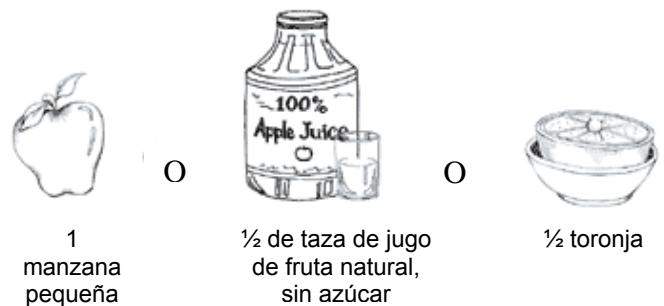


- ½ taza de maíz, guisantes/arveja/chícharos, o puré de papas/patatas
- 1 papa/patata cocida pequeña (3 onzas)
- ½ taza de lentejas cocidas, garbanzo, frijol en grano
- 8 galletas de animalitos
- 6 galletas saltines (saladas)
- 3 cuadros de galletas de canela "graham"
- 3 tazas de rosetas/palomitas de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

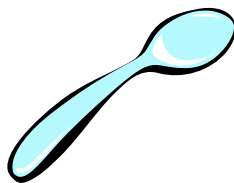


Alcachofa  
Espárragos  
Brócoli  
Coliflor  
Col (repollo)  
Zanahorias  
Pepino

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