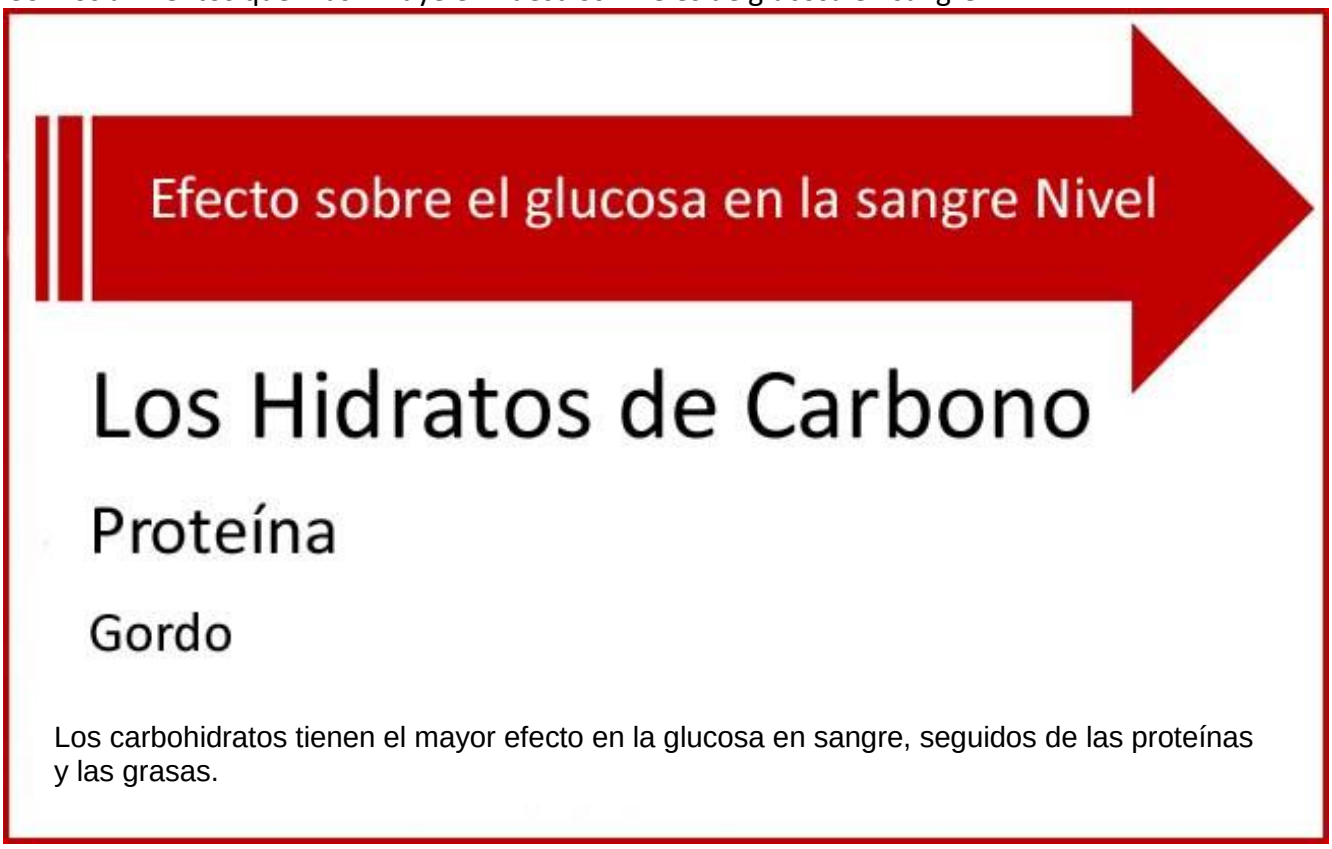
Recuento de carbohidratos: enfóquese en la regularidad

Los carbohidratos son los alimentos que, al descomponerse, generan glucosa (azúcar) en el cuerpo. Son los alimentos que más influye en nuestros niveles de glucosa en sangre.



Los carbohidratos tienen el mayor efecto en la glucosa en sangre, seguidos de las proteínas y las grasas.

¿Qué son los carbohidratos?

Los panes/almidones, las frutas, la leche y el azúcar son ejemplos de alimentos que contienen carbohidratos.

Aprender a identificar qué alimentos y bebidas contienen carbohidratos, así como a controlar las porciones de estos alimentos le ayudará a lograr sus metas de glucosa en sangre. No tiene que limitar por completo estos alimentos, pero tampoco debe consumirlos en exceso. Piense en ellos como si se tratara de la lluvia: no queremos ni una sequía ni una inundación, la tierra absorbe mejor las lloviznas regulares.

Grupos	Carbohidratos	No carbohidratos
Panes y almidones	Panes, pasta, arroz, galletas *cracker*, cereales y rebozados como los que podemos encontrar en los fritos de pepinillo, *okra*, palitos de pescado y trozo de pollo rebozado	
Verduras con almidón	Maíz, papas, guisantes/arvejas, frijoles y lentejas	
Fruta	Fruta y jugo de fruta	
Leche	Leche, yogur y helado	Queso
Otros:	Sodas regulares, jugos, Gatorade®, Kool Aid®, té dulce, papitas, dulces, pasteles, galletas	Huevos, carnes, frutos secos y verduras sin almidón

Enfóquese en la consistencia:

Comer cantidades consistentes de carbohidratos durante el día puede ayudarle a lograr un mejor control de la glucosa en sangre.

Consumir alimentos con un **contenido excesivo de carbohidratos** hará que suba su nivel de glucosa en sangre.

Por el contrario, consumir una **cantidad insuficiente de carbohidratos** hará que el nivel de glucosa disminuya y, si está tomando medicamentos, podría ser peligroso si baja demasiado. (Consulte también el documento sobre hipoglucemia/hiperglucemia).

Consumir cantidades regulares de carbohidratos en las comidas y bocadillos día tras día ayuda a mantener su glucosa en sangre en un rango saludable. También les ayudará tanto a usted como a su equipo de cuidados médicos a identificar si su plan actual para manejar la diabetes está funcionando o si necesita un aumento o ajuste de la dosis de medicamentos para un mejor control de la glucosa.

Mi receta de carbohidratos:

Fecha _____

Tanto en el hospital como en casa, llevaré una dieta con un consumo consistente de carbohidratos. Mientras esté en el hospital, sepa que en nuestro menú **1 C= 15 gramos de carbohidratos totales**.

	Desayuno	Bocadillo de la mañana	Almuerzo	Bocadillo de la tarde	Cena	Bocadillo antes de acostarse
Hora del día						
Gramos de carbohidratos totales						