



CONTANDO CARBOHIDRATOS

"Contribuyendo a mejorar la calidad de vida
de nuestros niños"

2026

INTRODUCCIÓN

El folleto le puede ayudar a conocer cómo contar carbohidratos y a entender qué alimentos afectan los niveles de glucosa en sangre.

Los alimentos contienen tres nutrientes principales:

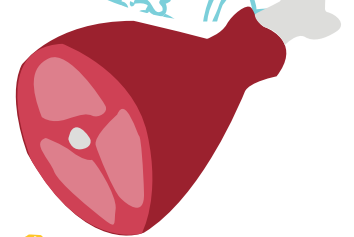
1. Carbohidratos
2. Proteínas
3. Grasas

Estos nutrientes proveen la energía que el cuerpo necesita.

Los carbohidratos afectan el nivel de glucosa en sangre más que las proteínas y grasas y son la fuente de energía preferida por el cuerpo. Cuando se consume el carbohidrato, el cuerpo lo convierte en glucosa (tipo de azúcar en el cuerpo).

Las proteínas son compuestos que desempeñan muchas funciones en las células de los seres vivos. Forman parte de la estructura de nuestros tejidos (músculos, piel, uñas). Nos aportan calorías y no afectan los niveles de glucosa en sangre.

Las grasas son una fuente de energía que ayudan al cuerpo en la absorción de vitaminas. Existen grasas saludables y no saludables por lo que debemos enfatizar en las saludables, como el aceite de oliva, aguacate y nueces, para reducir el riesgo de enfermedades del corazón. No afectan directamente los niveles de glucosa, sin embargo, al consumirlas en exceso pueden retrasar la digestión de los carbohidratos.



Insulinas

- El cuerpo necesita insulina para mover la glucosa de la sangre a la célula.
- Importante entender cuál es el efecto pico de la insulina.

CONTEO DE CARBOHIDRATOS

El contar carbohidratos es uno de los métodos más utilizados para ayudarnos a aprender cómo mantener los niveles de glucosa controlados.

Elegir este método nos permite incluir una gran variedad de alimentos. Considerando siempre que dentro de esa variedad debemos elegir carbohidratos saludables que ayuden al buen desarrollo y crecimiento del niño.

Junto al profesional de Nutrición y Dietética se determina cuál es el mejor plan nutricional a seguir y qué cantidades de carbohidratos necesita el niño/joven con diabetes basado en el estilo de vida, medicamento, terapia de insulina y actividad física.



Para contar carbohidratos necesitamos:

1. Saber qué alimentos contienen carbohidratos.
2. Disponer de varios utensilios como: tazas de medir, balanza de alimentos y/o aplicaciones para equipos electrónicos.
3. Calcular los gramos de carbohidratos de acuerdo al plan de alimentación y al número de porciones.
4. Utilizar los datos nutricionales de las etiquetas (Ver página 13).

ALIMENTOS QUE CONTIENEN CARBOHIDRATOS

Algunos alimentos que contienen carbohidratos son:

Farináceo o Almidón (tales como: pan, arroz, cereales secos o cocidos, entre otros).



Frutas, Leche y Vegetales contienen carbohidratos y aportan nutrientes como vitaminas, minerales y fibra.

Dulces, bizcochos, galletas y postres contienen también carbohidratos, pero no ofrecen muchos nutrientes.

La cantidad de carbohidratos en los alimentos son medidos por gramos. **El principio básico de la medida es 1 porción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos**





Una selección de la lista de Almidones o Farináceos contiene 15 gramos de carbohidratos.

A continuación una lista de alimentos que contienen una porción de 15 gramos de carbohidratos.

PANES

Alimento	Tamaño de la Porción
Cuadritos de pan tostado ("croustons")	1 taza
Pan blanco, integral, negro de centeno ("pumpernickel"), centeno ("rye")	1 rebanada (1 oz)
Reducido en calorías	2 rebanadas (1.5 oz)
Pan criollo (de agua)	2" (1oz)
Pan de maíz, cubo de 1 ^{3/4} de pulgada	1 (1.5 oz)
Pan pita, 6 pulgadas de ancho	1/2
Panecillo, sin condimentos, pequeño	1 (1 oz)
Panecillo de mantequilla ("biscuit"), 2 ^{1/2} pulgadas de ancho	1
Pan sobao o manteca	1" (1oz)
Panecillo inglés ("English muffin")	1/2
Panecillo para perro caliente o hamburguesa	1/2 (1 oz)
Panqueque, 4 pulgadas de ancho, 1/2 pulgada de grosor	1
Relleno, hecho de pan ("bread stuffing")	1/3 taza
Rosca de pan ("bagel") grande (aproximadamente 4 oz)	1/4 (1 oz)
Tortilla de harina, o maíz, 6 pulgadas a lo ancho	1
Tortilla, harina, 10 pulgadas a lo ancho	1/3 de tortilla
Tortilla, de maíz dura para taco, 5 pulgadas a lo ancho	2
Waffle, cuadrado de 4 pulgadas o de 4 pulgadas a lo ancho	1



CEREALES Y GRANOS

Alimento	Tamaño de la Porción
Arroz blanco cocido	1/3 de taza
Cereales cocidos: (avena, harina, maicena, harina de maíz),	1/2 taza
Salvado ("bran")	1/2 taza
Cereal sin endulzar, listo para consumir	3/4 de taza
Germen de trigo, seco	3 cdas
Granola	1/4 de taza
Pasta, cocida	1/3 de taza





GRANOS O LEGUMBRES (HABICHUELAS, GUISANTES)

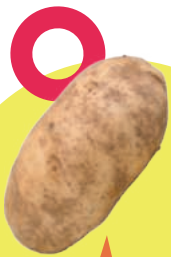
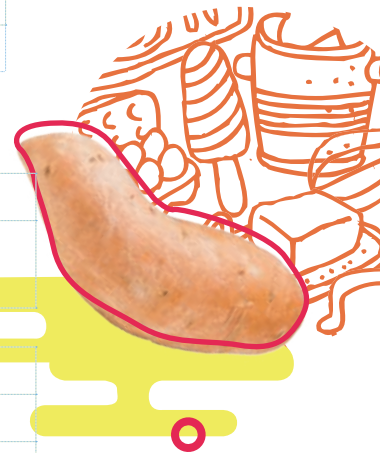
Una selección de la lista de Almidones o Farináceos contiene 15 gramos de carbohidratos.

Alimento	Tamaño de la porción
Guisantes, cocidos (de ojos negros "black-eyed peas", secos)	1/2 taza
Frijoles al horno	1/3 taza
Habichuelas cocidas (negras, coloradas, blancas, pintas)	1/2 taza
Garbanzos o gandules, cocidos	1/2 taza
Habas verdes, cocidas	1/2 taza
Lentejas, cocidas (pardas, verdes, amarillas)	1/2 taza
Quinoa cocida	1/3 taza



VIANDAS Y VEGETALES CON ALMIDÓN

Alimento	Tamaño de la porción
Batata (blanca o mameya)	1/2 taza majada (3 1/2 onza)
Calabaza fresca o de lata sin azúcar añadida	3/4 taza
Guisantes verdes	1/2 taza
Guineo verde pequeño	1
Maíz de lata	1/2 taza
Mazorca	una mitad (5 oz)
Ñame	1/2 taza majada 3 1/2 onza
Papa en puré, con leche y grasa	1/2 taza
Hervida, de todo tipo	1/2 taza o 1/4 de papa grande 1/2 papa mediana (3 oz)
Horneada con la piel	1/4 de papa grande (3 oz)
Hash Brown	(1/2 taza (3 oz)
Papas fritas (horneadas)	1 taza (2 oz)
Panapén	1/4 taza majado
Plátano maduro	1/3 parte del plátano
Plátano verde	1/4 parte del plátano
Salsa de pasta o espagueti	1/2 taza
Vegetales mixtos con maíz, guisantes o pasta	1 taza
Yautía	1/3 de taza en puré
Yuca (mandioca)	1/3 taza





Una selección de la lista de Almidones o Farináceos contiene 15 gramos de carbohidratos.

GALLETAS SALADAS Y REFRIGERIOS

Alimento	Tamaño de la porción
Chips Horneados (de papa, pita)	8 chips (3/4 de onza)
Chips Regular Tortilla	13 Chips (1oz)
Galletas en forma de animales	8
Galletas Graham, cuadradas de 1/2 pulgadas	3 cuadros
Galletas saladas	6 (Ej: Ritz)

Tipo sandwich, con relleno de queso o de mantequilla de maní	3
Barra de Granola	1 barra (3/4 onza)
Palomitas de maíz ("popcorn")	
Con mantequilla	3 tazas
Sin grasa añadida	3 tazas
Pretzels	3/4 de onza
Tortillas de arroz (rice cakes), 4" de ancho	2
Tostada melba, aproximadamente de 2" x 4"	4 pedazos





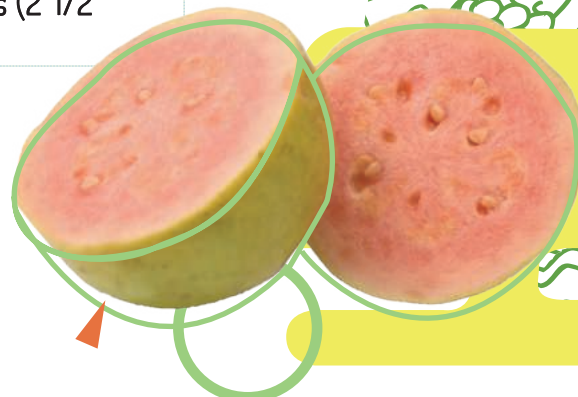
Alimento	Tamaño de la porción
Acerola	26
Albaricoques	
Enlatados (en agua o en su propio jugo)	1/2 taza
frescos	4 enteros (5.5 oz)
secos	8 mitades
Arándanos azules ("blueberry")	3/4 de taza
Cerezas dulces frescas	12 (3 oz)
China, pequeña	1 (6.5 oz)
Ciruelas	
enlatadas	1/2 taza
pequeñas	2 (5 oz)

secas (pasas)	3
Cóctel de frutas (en agua o en su propio jugo)	1/2 taza
Salsa de manzana, sin endulzar	1/2 taza
Dátiles	3
Frambuesas	1 taza
Fresas	1 taza de fresas enteras
Frutas secas (arándanos rojos "cranberries", cerezas, frutas mixtas, pasas)	2 cdas.
Guineo maduro, extra pequeño	1 (4 oz)
Guayaba	2 pequeñas (2 1/2 onzas)

Las frutas frescas, congeladas, enlatadas y secas y los jugos de fruta aparecen en esta lista.

1 fruta fresca pequeña
(4 oz) = 15 gramos de
carbohidratos
2 cucharadas de fruta
seca = 15 gramos de
carbohidratos

Una selección de la lista de Frutas contiene 15 gramos de carbohidratos. El peso que se indica incluye la piel, el corazón, las semillas y la cáscara.



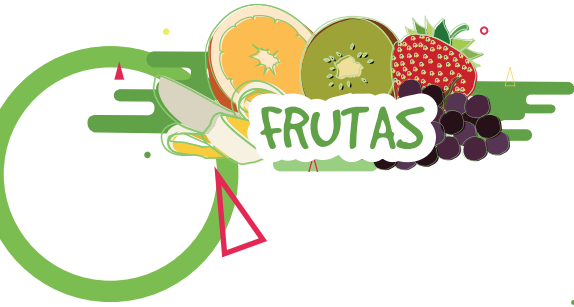
FRUTAS

Una selección de la lista de frutas contiene 15 gramos de carbohidratos.

Alimento	Tamaño de la porción
Higos secos frescos	1 1 grande o 2 pequeños (3.5 oz)
Kiwi	1 (3.5 oz) o 1/2 taza rebanada
Mandarinas, de lata, sin azúcar	3/4 de taza
Mandarinas, pequeñas	2 (8 oz)
Mango, pequeño	fruta (5.5 oz) o taza
Manzana, sin pelar, pequeña	1 (4 oz)
Manzanas, secas	4 anillos
Melón cantalupo ("cantaloupe"), pequeño	1/3 melón o 1 taza en cubitos (11oz)
Melón de agua ("watermelon")	1 rebanada o 1 ^{1/4} taza en cubitos(13.5 oz)



Melón verde ("honeydew")	1 rebanada o 1 taza en cubitos
Nectarina, pequeña	1 (5 1/2 oz)
Papaya	fruta (8 oz) o 1 taza en cubitos
Pera	
envasada, sin azúcar añadida	1/2taza
fresca	de una grande (4 oz)
Piña	
envasada, trozos (en su propio jugo)	1/2 taza
envasada, rebanadas (en agua o en su propio jugo)	2 rebanadas
fresca	3/4 de taza
Quenepa	21
Toronja (pomelo)	
gajos, de lata	3/4 de taza
fresca	(11 oz)
Uvas, pequeñas	17 (3 oz)
Zarzamoras ("blackberry")	1 taza



Una selección de la lista de jugos de frutas contiene 15 gramos de carbohidratos.

JUGO DE FRUTA (100%)

Alimento	Tamaño de la porción
Jugo de ciruela	1/3 de taza (2 oz.)
Jugo de china	1/2taza (4 oz.)
Jugo de piña	1/2 taza(4 oz.)
Jugo de tamarindo	1/3 taza (2 oz.)
Jugo de toronja (pomelo)	1/2taza (4 oz.)
Jugo de uva	1/3 de taza (2 oz.)
Jugo/sidra de manzana	1/2taza (4 oz.)
Mezcla de jugo de fruta, 100% jugo	1/3 de taza (2 oz.)

*Recomendación general: utilizar los jugos para situaciones de bajón de azúcar en sangre y no como sustitución de Fruta





La siguiente tabla le indica lo que una (1) selección de leche contiene:

	Carbohidrato en gramos
Descremada o sin grasa (desnatada), baja en grasa (1%)	12
Reducida en grasa (2%)	12
Entera	12
Yogur sin sabor o griego, quizás con endulzante artificial	15



La leche y el yogur son buenas fuentes de calcio y de proteína.

Tenga cuidado con la grasa. Mientras más alto sea el contenido de grasa de la leche y del yogur, más alto el contenido de grasa saturada y colesterol.

ALIMENTOS PARECIDOS A LOS LÁCTEOS

Alimento	Tamaño de la Porción	Cuenta como
Bebida de arroz		
sin sabor, sin grasa	1 taza	15 gramos de carbohidratos
con sabor, baja en grasa	1 taza	30 gramos de carbohidratos
Leche de soya		
ligera (light) o baja en grasa	1 taza	7.5 gramos de carbohidratos
regular, sin sabor	1 taza	7.5 gramos de carbohidratos
Yogur		
con fruta, bajo en grasa	2/3 de taza (6 oz)	15 gramos de carbohidratos



Vegetales	Tamaño de la Porción
Berenjena	1/2 taza cocida o 1 taza cruda
Berro	
Brécol	
Celeri ("celery")	
Chayote	
Pepinillo	
Coles de Bruselas	
Coliflor	
Espárragos	

Espinacas	
Habichuelas tiernas	
Nabos	
Tomate	
Pimiento verde	
Quimbombó	
Remolacha	
Repollo	
Repollo agrio ("Sauerkraut")	
Repollo chino ("Napa cabbage")	
Zanahorias	
Jugo de tomate	1/2 taza
Jugo de hortalizas	1/2 taza
Pasta de tomate	1/2 taza
Puré de tomate	1/4 taza
Salsa de tomate	1/4 taza
Hortalizas libres:	Consumir
Lechuga, setas, pepinillos agrios	cantidad deseada

Por lo general, una (1) selección de vegetales frescos o vegetales sin almidón representa:

1/2 taza de vegetales cocidos o de jugo de vegetales
1 taza de vegetales crudos

Cada selección de esta lista (1/2 cocida o 1 taza cruda) equivale a **5 gramos de carbohidratos.**



PROTEÍNAS Y GRASAS

Las proteínas y grasas no contienen carbohidratos o contienen muy pocos. No significa que vamos a comer sin control de estos grupos. Es importante saber que incluir una porción de proteína y una fuente de grasa saludable, ayuda a mantener un balance nutricional.

ALIMENTOS CON AZÚCAR, POSTRES Y DULCES

Ahora que el niño tiene diabetes no significa que no pueda asistir a un cumpleaños y comer bizcocho o participar de alguna actividad especial.

Los dulces o postres son alimentos que no aportan muchos nutrientes y en general son altos en calorías contribuyendo al aumento de peso, así como el aumento en los niveles de colesterol y triglicéridos. Por lo tanto no es recomendable comer todos los postres o dulces que querramos, moderación es la clave. Moderación que debe ser adaptada para el niño que tiene diabetes y para toda la familia. Todos tenemos la responsabilidad de cuidarnos, tengamos o no diabetes.

En el pasado los expertos pensaban que comer azúcar aumentaba los niveles de glucosa en sangre demasiado. Estudios relacionados a esta controversia han demostrado que el total de carbohidratos afecta más el nivel de glucosa en sangre que el tipo de carbohidratos. Por lo tanto se pueden sustituir cantidades pequeñas de alimentos con contenido de azúcar por cualquier otro carbohidrato y aun así mantener un nivel de glucosa en sangre adecuado.



FIBRA

La fibra es un carbohidrato no digestible, se refiere a que el cuerpo humano no lo absorbe.

Para aumentar consumo de fibra en niños:

- Consumir más frutas y vegetales.
- Consumir alimentos que contengan fibra o que sean de grano entero.
- Consumir más legumbres (habichuelas, lentejas, garbanzos, etc)

Un alimento con buena fuente de fibra contiene 3 gramos de fibra.

Un alimento alto en fibra contiene 5 gramos de fibra o más.

Nutrition Facts

Serving size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Calories
Calories 280

% Daily Value*

Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

* The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

CÓMO UTILIZAR LOS DATOS NUTRICIONALES EN LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS PARA CONTAR CARBOHIDRATOS

Tamaño de la porción o "Serving Size".

Indica una cantidad o porción del alimento. No necesariamente se refiere a todo el empaque.

Porciones por envase o "Servings Per Container".

Se refiere a las porciones que contiene el paquete.

Total de carbohidratos o "Total Carbohydrate".

Indica el número total de gramos de carbohidratos de una porción. Incluye la fibra dietética, los azúcares, los alcoholes de azúcar y otros carbohidratos.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving Size 2/3 cup (55g)

Amount per serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.




RESEÑA DE LA FUNDACIÓN

Nuestra Misión es educar, adiestrar y apoyar a niños y jóvenes con diabetes en Puerto Rico, mediante programas que impacten su entorno familiar, escolar y social.

Nuestro Propósito es proveerles las herramientas necesarias a los niños con diabetes para que puedan vivir una vida normal como cualquier otro niño de su edad y que puedan, con el cuidado pertinente y las medidas preventivas necesarias, disminuir la posibilidad de futuras complicaciones asociadas con la condición.

La membresía es gratuita y los criterios de selección para pertenecer a la Fundación: Tener diabetes Tipo 1 o Tipo 2 entre las edades de infantes hasta 21 años.





Referencias

<http://www.onlinepersonaltrainer.es/nutricion-deportiva/alimentos-hidratos-de-carbono/>

American Diabetes Association (2015). Standards of medical care in diabetes.

American Diabetes Association & Academy of Nutrition and Dietetics (2010).
Count your Carbs: Getting Started.

American Diabetes Association & Academy of Nutrition and Dietetics (2014).
Choose your foods, Food list for diabetes.

American Diabetes Association (2008). Practical Carbohydrate Counting. 2nd Edition.
A How -To-Teach Guide for Health Professionals.

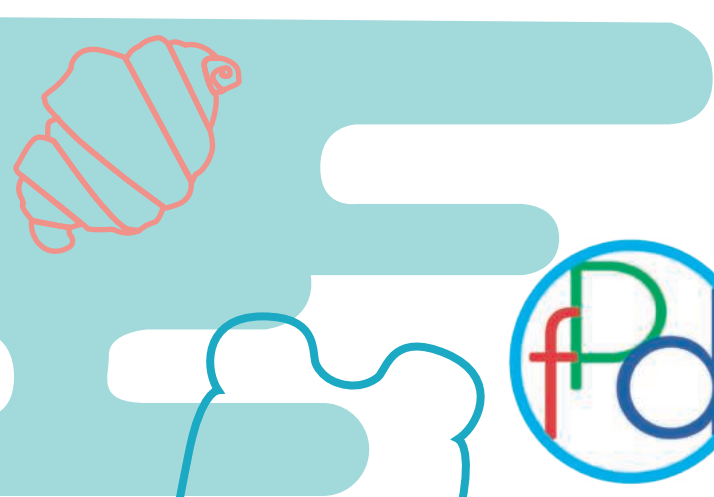


OFICINAS:

Guaynabo
(San Patricio Plaza)
787. 633-6373
787. 633-0075

Ponce - Multymedical
Rehabilitation Hospital
787. 902-9114

Aguadilla Medical Services
787. 431-3464



FUNDACIÓN
PEDIÁTRICA
DE DIABETES

#UNIDOSPORRELLOS



www.fundacionpediatricadiabetes.org



fundacioncpd@gmail.com



Buscáenos en Facebook e Instagram

Beneficios del conteo de carbohidratos para quienes viven con diabetes tipo 1

Si hablamos de diabetes tipo 1 hablamos de insulina y también de carbohidratos. Un diagnóstico de diabetes tipo 1 implica que es necesario administrar insulina en inyecciones o con un dispositivo (microinfusora) en 2 a 3 comidas del día en la mayoría de los casos, ya que el páncreas deja de producir insulina. Esto es así debido a que los carbohidratos se convierten en glucosa y es necesario tener insulina disponible para poder movilizar esa glucosa que entra a la sangre por los alimentos que consumimos.

Existen diferentes formas de determinar las dosis de insulina que deben ser administradas, una de ellas es el **conteo de carbohidratos**. Esta estrategia permite poder calcular el aporte de carbohidratos de cada alimento y luego el total correspondiente a la comida como tal. De acuerdo al total de carbohidratos que se va a comer en cada comida y/o merienda entonces será la dosis de insulina a administrar.

Beneficios de incorporar el conteo de carbohidratos

- Sirve de referencia para así mantener un consumo adecuado de carbohidratos durante el día y evitar excesos. El consumo excesivo de carbohidratos está asociado a mayor variabilidad en los valores de glucosa, ganancia en peso y a niveles elevados de triglicéridos.

*Una evaluación nutricional enfocada en esta estrategia debe ofrecer la recomendación de consumo de carbohidratos para cada comida y meriendas.

- Ofrece mayor flexibilidad a la hora de combinar los alimentos, haciendo más llevadero el plan de alimentación. El total de carbohidratos recomendado puede ser alcanzado realizando múltiples combinaciones de alimentos que aporten carbohidratos.
- Ayuda a reducir el riesgo de hipoglucemias (glucosa menor de 70 mg/dl) ya que las dosis de insulina son calculadas de acuerdo al total de carbohidratos consumido. A menor consumo de carbohidratos menor la dosis de insulina, a diferencia de dosis fijas por comida que no considera los cambios que ocurren en la cantidad y alternativas de alimentos que son consumidos cada día. De igual manera ayuda a reducir las hiperglucemias (glucosas elevadas).



*Elba I. López, MEd, RDN, CDCES, BC-ADM
Nutricionista –Dietista Registrada*

Una alimentación adecuada es parte importante del autocuidado de la diabetes, coordina una cita con una de las nutricionistas – dietistas de la Fundación Pediátrica de Diabetes para que puedas recibir información que te ayude a mejorar tus valores de glucosa y tu alimentación.