



Mi libro de **conteo de** carbohidratos

¡Aprender
es **cuidar!**

Contar
para
cuidarme

Una guía divertida para aprender jugando

Comer
bien
me hace
bien

2




CUIDAR



Contemos
para cuidar
nuestro cuerpo




CUIDAR

3



Carbohidratos

-  Frutas ✓
-  Lácteos ✓
-  Cereales ✓
-  Legumbres ✓

JUGAR
APRENDER
CUIDAR



¡Hola!

Vamos a aprender

Contar carbohidratos también puede ser divertido



Aprender a contar carbohidratos
me ayuda a conocer mejor mis **comidas**.

1

Los
carbohidratos
nos dan
energía



2

Miro, cuento
y **elijo**



3

Aprender
me ayuda a
cuidarme



1. Mirar



2. Contar



3. Elegir



¿Qué son los carbohidratos?

Son una fuente de energía para el cuerpo



Los carbohidratos están en
muchos alimentos que comemos **todos los días**.



Pan

Fruta

Leche

Pasta

Legumbres

1

Nos dan
energía para
jugar



2

Se cuentan
en las **comidas**



3

Aprender
ayuda a
elegir



¿Dónde los encontramos?

Algunos grupos de alimentos tienen carbohidratos



Podemos aprender a **reconocerlos** mirando los alimentos.

Frutas



banana, manzana, **naranja**

Lácteos



leche, **yogur**

Cereales



pan, arroz, **fideos**

Legumbres



lentejas, **porotos**

Pista



Miro el alimento



Pienso en su grupo



Aprendo a **contarlo**

Mi lista divertida

Para comprar, elegir y recordar



Puedo hacer mi propia lista con alimentos que **me gustan** y opciones que **me hacen bien**.

1

Para comprar



Pan



Leche



Fruta



Yogur

☐
☐
☐
☐

2

Me gusta comer



Banana



Tostadas



Cereal



Pasta

☐
☐
☐
☐

3

Opciones que me hacen bien



Fruta



Agua



Yogur



Legumbres

☐
☐
☐
☐

¿Qué es el conteo de carbohidratos?

Una herramienta para planificar mejor las comidas

Es una manera de organizar las comidas y ayudar a mantener la glucosa en sangre **dentro del objetivo indicado.**

1 Los carbohidratos son una de las principales fuentes de **energía**, junto con las proteínas y las grasas.



2 El **equilibrio** entre los carbohidratos que comemos y la insulina influye en cuánto sube la glucosa después de comer.



3 Cuando hay un **buen equilibrio**, la glucosa suele mantenerse más cerca del rango esperado.



Contar porciones de carbohidratos puede ayudar a lograr ese equilibrio y a **prevenir complicaciones.**

Comparado con otros métodos, el conteo de carbohidratos puede ser una **forma práctica** de planificar las comidas.



Si una persona usa insulina, este conteo también puede ayudar a **calcular mejor la dosis** que necesita.



El conteo de carbohidratos ayuda a elegir **qué comer** y en **qué cantidad.**



15g + 15g
+ 30g
= 60g

¿Por qué importan las porciones?

La cantidad que comemos también cuenta



La cantidad de carbohidratos que comemos puede influir en el nivel de **glucosa en sangre**.

Si en una comida comemos más carbohidratos de lo habitual, la glucosa puede subir más de lo esperado algunas horas después.

Las porciones se pueden controlar con tazas y cucharas medidoras, con una balanza de cocina o leyendo la información nutricional del envase.



Taza medidora



Cuchara medidora



Balanza de cocina

Información Nutricional	
Porción por porción	
Porciones por envase	
Cantidad	
Carbohidratos Totales	15 g
Fibra Dietaria	1 g
Azúcares	2 g
Proteínas	3 g

Etiqueta nutricional

1 porción de carbohidratos



15 gramos de carbohidratos

por ejemplo



En la página siguiente vas a ver ejemplos de porciones de distintos alimentos.



¿Cómo empezar?

Pedí ayuda a tu médico o a tu nutricionista para aprender más sobre el conteo de carbohidratos.





Ejemplos de porciones

Cada porción equivale a aproximadamente 15 g de carbohidratos



Leche: 1 taza



Manzana: 1 pequeña



Jugo de naranja: 1/2 vaso



Banana: 1 pequeña



Durazno: 1 mediano



Fruta enlatada: 1/2 taza



Azúcar: 1 cucharada



Pan pequeño: 1



Pan: 1 rodaja



Galletas saladas: 6



Pan de hamburguesa: 1/2



Cereal listo para comer: 3/4 taza



Mermelada: 1 cucharada



Granos: 1/2 taza



Legumbres: 1/2 taza



Pastas cocidas: 1/3 taza



Arroz: 1/3 taza



Puré de papas: 1/2 taza



Batatas: 1/2 taza



Choclo: 1/2 taza



Cereal cocido: 1/2 taza



Helado: 1/2 taza



Las cantidades son ejemplos orientativos.



¿Qué alimentos tienen **carbohidratos**?



Muchos alimentos contienen carbohidratos y suelen **aumentar la glucosa** en sangre más que otros alimentos como las carnes o las grasas.

Alimentos que contienen carbohidratos

1 Panes, galletitas y productos con harina



2 Legumbres y granos



3 Vegetales con carbohidratos, como papa, batata y choclo



4 Frutas y jugos de frutas



5 Pastas y arroz



6 Panqueques, waffles y helados



7 Leche, bebida de soja y yogur



8 Dulces, mermeladas, jalea y azúcar



9 Cereales listos para comer y cocidos



10 Pochoclos y snacks tipo papa frita



Las porciones grandes de algunos **vegetales** también pueden contarse como porciones de carbohidratos.



Algunos alimentos, como **pizza**, **guisos** o **sopas**, combinan carbohidratos, proteínas y grasas.



¿Cuántas porciones son adecuadas para mí?



La cantidad recomendada depende de cada persona: actividad física, peso, medicamentos y objetivos.



Tu médico o nutricionista puede ayudarte a armar un plan personalizado. Muchas personas necesitan entre 3 y 4 porciones en comidas principales y entre 1 y 2 en meriendas.



¿Cómo leer la etiqueta nutricional?



Si el profesional de la salud nos dice que debemos consumir una porción de **15 gs de carbohidratos**, debemos aprender cómo leer las etiquetas. Para calcular una porción, mirá la etiqueta y buscá cuántos **carbohidratos** tiene el alimento en gramos (g).



1 porción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos

1

Si el total es 15 g

Usá el tamaño de porción indicado en la etiqueta.

Datos de Nutrición

Tamaño de la porción:
6 galletitas 

Carbohidratos totales:
15 g

1 porción = 6 galletitas



2

Si el total es menos de 15 g

Multiplicá la porción hasta llegar a 15 g de carbohidratos.

Datos de Nutrición

Tamaño de la porción:
1 pieza 

Carbohidratos totales:
5 g

1 porción = 3 piezas



3

Si el total es más de 15 g

Dividí el total de carbohidratos por 15 para saber cuántas porciones hay.

Datos de Nutrición

Tamaño de la porción:
4 galletitas    

Carbohidratos totales:
30 g

1 porción = 2 galletitas



Recordá:

Ajustá siempre el tamaño de la porción para que te dé 15 g de carbohidratos.



¿Cómo cuento los carbohidratos?

Paso a paso para empezar



Contar carbohidratos puede ser **más fácil** si sigo algunos pasos simples.

1

Miro el alimento



Primero observo qué voy a comer.

2

Identifico el grupo



Pienso si es pan, fruta, lácteo, cereal o legumbre.

3

Mido la porción



Uso taza, cuchara o la etiqueta para saber cuánto hay.

4

Cuento y anoto



Sumo las porciones para saber cuántos carbohidratos tiene mi comida.



Con práctica, cada vez me sale mejor.



Armamos una comida

Un ejemplo simple para practicar



Podemos contar los **carbohidratos** de una comida mirando cada alimento por separado.



Leche:

1 taza
= **1 porción**



Pan:

2 rodajas
= **2 porciones**



Fruta:

1 manzana
= **1 porción**



Yogur:

1 pote
= **1 porción**



Total = 5 porciones
de carbohidratos



Lo ideal es que lo charlemos siempre con nuestro equipo de salud. Ellos nos van a decir cuántas porciones de carbohidratos comer y cuánta insulina necesitamos aplicarnos por cada porción.

Ideas para la merienda

Opciones para elegir y combinar



Las meriendas también pueden incluir carbohidratos.
Aprender a elegir ayuda a organizar mejor el día.

1 Yogur + fruta



Yogur natural
con una fruta
fresca.

2 Leche + tostadas



Leche con
tostadas integrales
o de pan común.

3 Cereal + leche



Cereal listo
para comer con
leche.

4 Fruta + galletitas



Una fruta
con galletitas
simples.



Recordá: las porciones pueden cambiar según cada persona.



Tu plan siempre debe
acompañarse con la
indicación de tu
equipo de salud.



Mi ayudamemoria

Pequeños recordatorios importantes



Antes de comer o de elegir una colación, puedo acordarme de estas ideas.

1

Miro la porción



2

Leo la etiqueta

Información Nutricional	
Tamaño de la porción	1 taza
Porciones por envase	2
Carbohidratos totales	30 g
Fibra dietaria	2 g
Azúcares	6 g

3

Cuento los carbohidratos



4

Pido ayuda si la necesito



5

Aprendo y practico



Aprender a contar carbohidratos me ayuda a conocer mejor mis comidas.





¿Cómo calculo la insulina para mi comida?

Después de contar los carbohidratos



Ahora que ya sabemos cuántos **carbohidratos** vamos a comer, podemos calcular la **insulina** según lo que nos indicó nuestro equipo de salud.

1

Miro mi indicación

Mi médico o nutricionista me dice cuál es mi relación insulina/carbohidratos.

Ejemplo: **1 unidad cada 15 g.**



Relación insulina/
carbohidratos
1 unidad
cada **15 g**



Puede ser 1 cada 10 g, 15 g, 20 g u otra cantidad. Es personal.

2

Cuento los carbohidratos

Primero sumo cuántos gramos de carbohidratos voy a comer.



Pan = 30 g



Manzana = 15 g



Yogur = 15 g

Total = 60 g

3

Hago la cuenta

Si mi relación es 1 unidad cada 15 g, hago esta cuenta:

$$60 \text{ g} \div 15 \text{ g} = 4 \text{ unidades}$$

15 g = 1 u

30 g = 2 u

45 g = 3 u

4

Sigo mi indicación

La dosis final siempre depende de lo que me indicó mi equipo de salud.

No todas las personas usan la misma relación.



Recordá:

Aprender a contar carbohidratos me ayuda a saber cuánta insulina necesito para mi comida.

Siempre lo hago con la indicación de mi equipo de salud.

¡Gracias por aprender con nosotros!

En CUI.D.AR nos hace muy felices poder acompañarlos en el día a día.

Creemos que aprender sobre alimentación, porciones y conteo de carbohidratos también puede ser un camino simple, posible y lleno de confianza.

Cada pequeño paso, cada pregunta y cada **aprendizaje** cuenta.

Queremos seguir cerca de ustedes, acompañando a niños, familias y cuidadores con información clara, **apoyo y contención**.



¡Seguir aprendiendo también es una forma de cuidarse!



Encontranos en:



WWW.CUIDAR.ORG



@CUIDARDIABETES

Aprendí contar mis carbohidratos



¡Pequeños pasos, grandes cambios!



Gracias por dejarnos acompañarte.