



CONTAR CARBOHIDRATOS

¿Qué es una porción de carbohidratos?

15 g carbohidratos = 1 porción de carbohidratos

GRAMOS DE CARBOHIDRATOS	PORCIONES DE CARBOHIDRATOS
0-5	0
6-10	½
11-20	1
21-25	1½
26-35	2
36-40	2½
41-50	3

¿Cuántas porciones de carbohidratos debo consumir?

La mayoría de las personas diabéticas necesitan entre 3 y 4 porciones de carbohidratos por comida y 1-2 por refrigerio, considerando 3 comidas y 1-2 refrigerios por día. Según la actividad que desarrollan, el género, la edad y cuánto quieren bajar de peso, cada persona puede necesitar más o menos. Hable con un dietista profesional para conocer información más específica.

¿Cómo se ve una porción de carbohidratos?



ALIMENTO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
Arroz integral cocido	⅓ taza
Pasta de trigo integral cocida	⅓ taza
Fruta (enlatada en su jugo)	½ taza
Vegetales con almidón (maíz, guisantes, papas)	½ taza
Leche (1 %)	1 taza
Frijoles (negros, rojos, garbanzos)	¼ taza
Banana	½ mediana

Si desea más información sobre dietas, visite el sitio web de la Asociación Estadounidense de Diabetes (diabetes.org) y busque Carbohydrate Counting (Contar carbohidratos).