

¿Qué es un carbohidrato?

Las calorías de los alimentos derivan de tres nutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos. Cada nutriente afecta a la glucosa de manera diferente, pero los carbohidratos tiene el mayor impacto. A los pocos minutos de comer carbohidratos, los azúcares y los almidones se descomponen en glucosa y los niveles de glucosa comienzan a subir. La insulina ayuda al cuerpo a absorber la glucosa y usarla como fuente de energía. A continuación se muestra una breve lista de alimentos comunes que contienen carbohidratos:



Cereales (ej.: pan, cereal, arroz, pasta)



Frutas y jugo de frutas
(ej.: naranja, manzana, toronja)



Vegetales con almidón
(ej.: papas, maíz, chicharos, frijoles)



Leche y otros productos lácteos
(ej.: leche descremada, yogur, helado)



Los vegetales sin almidón contienen una pequeña cantidad de carbohidratos



Postres y otras meriendas
(ej.: pasteles, galletas, palomitas)

¿Qué es el conteo de carbohidratos?

El conteo de carbohidratos es un método para estimar la cantidad de carbohidratos en la comida. Cuando se combina con la terapia con bomba de insulina, el conteo de carbohidratos ofrece más flexibilidad con la elección de alimentos y el horario de las comidas, para ajustar la insulina con mayor precisión a la cantidad de carbohidratos.

Estimar los carbohidratos

Es fácil subestimar o sobrestimar la cantidad de carbohidratos que está consumiendo. Hay innumerables recursos para ayudarlo a estimar los carbohidratos en la comida. Algunas opciones se enumeran a continuación:

- + Recursos impresos y en línea en forma de libros, libros de cocina, folletos, guías de restaurantes, etc.
- + Aplicaciones de software para su dispositivo móvil.
- + Etiquetas de información nutricional (ver el reverso).

Pesar y medir los alimentos

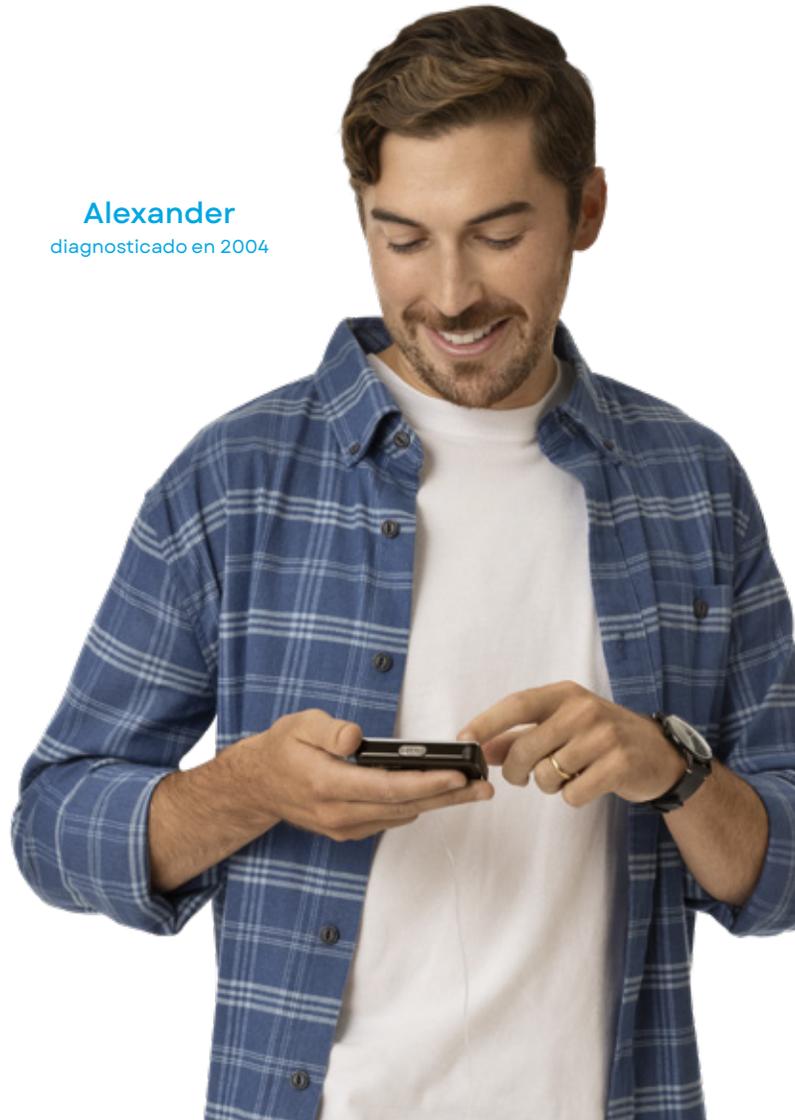
Pesar y medir los alimentos que come puede ayudarlo a mantener un conteo preciso de sus carbohidratos. El uso de utensilios de medición ayuda a "entrenar el ojo" para calcular mejor las porciones.

- + Use una taza medidora de productos secos para medir alimentos sólidos. Los alimentos deben quedar a ras del borde de la taza.
- + Use una taza medidora de productos líquidos para medir alimentos líquidos. El líquido debe quedar a ras de la línea de medición.
- + Use una báscula de cocina para los alimentos que no caben fácilmente en tazas medidoras, como la fruta o el pan.

■ **Consejo de entrenamiento:** La cantidad de carbohidratos necesarios varía de una persona a otra. Hable con su profesional del cuidado de la salud para obtener recomendaciones.

■ **Nota:** La cantidad de carbohidratos ingresados en su bomba determinará cuánta insulina se calculará y administrará como bolo alimenticio.

Alexander
diagnosticado en 2004



Guía de referencia de carbohidratos

Cada alimento de la guía a continuación representa una opción que contiene 15 gramos de carbohidratos. No son las porciones sugeridas, sino un recurso adicional para calcular los carbohidratos.

15 gramos de carbohidratos	
Fruta, jugo, lácteos	Porción
Manzana, naranja, durazno o pera (pequeños)	1
Banana (muy pequeña)	1
Frutos rojos (zarzamoras, arándanos o frambuesas)	3/4 de taza
Fruta enlatada (sin endulzar)	1/2 taza
Jugo de frutas (naranja, manzana, uva, etc.)	1/2 taza
Melón (en dados)	1 taza
Leche (descremada, baja en grasa o entera)	1 taza
Fresas (enteras)	1 1/4 tazas
Yogur (natural o artificialmente endulzado)	2/3 de taza

15 gramos de carbohidratos

Almidones	Porción
Bagel (grande)	1/4
Pan (blanco o integral)	1 rebanada
Maíz, chícharos o frijoles (cocinados)	1/2 taza
Sémola de maíz o gachas de avena sin endulzar (cocinadas)	1/2 taza
Pan de hamburguesa o hot dog	1/2
Puré de papas (papas blancas o camote)	1/2 taza
Panqueque o waffle (4 pulgadas)	1
Papa (grande, asada)	1/4
Arroz o pasta (cocinados)	1/3 taza
Tortilla (maíz)	1
Tortilla (harina)	1/2

Nota: Consulte nuestra Guía para un bombeo exitoso para ver una lista más detallada.

Etiqueta de información nutricional

Regulada por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU., la etiqueta de información nutricional es el recurso más confiable y fácil de usar para estimar los carbohidratos en los alimentos.

Tamaño de ración

El Tamaño de Porción se expresa para una porción. No se trata de la porción sugerida, sino de una referencia para toda la información de la etiqueta. El tamaño de la porción indicada puede ser diferente a la cantidad que usted consume.

Datos de Nutrición	
Tamaño de porción 2/3 de taza (55 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías	230
% del valor diario*	
Grasas totales 8 g	10%
Grasas saturadas 1 g	5%
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 160 mg	7%
Carbohidratos totales 37 g	13%
Fibra alimentaria 4 g	14%
Azúcares totales 12 g	
Incluidos 10 g de azúcares añadidos	20%
Proteína 3 g	
Vit. D 2 mcg 10%	Calcio 260 mg 20%
Hierro 8 mg 45%	Potasio 235 mg 6%

Carbohidratos totales

Enfóquese en Total de carbohidratos. Esto refleja todos los carbohidratos, incluidos los azúcares, almidones, fibra, azúcar de alcohol y otros tipos.

En este ejemplo, dos tercios de taza contienen 37 gramos de carbohidratos. Vamos a considerar dos tamaños de ración diferentes:

- + 19 gramos en un tercio de taza.
- + 14 gramos en un cuarto de taza.

Información importante de seguridad: Precaución: VENTA BAJO RECETA. La bomba de insulina t:slim X2 con tecnología interoperable es una bomba habilitada para control alternativo (alternate controller enabled, ACE) destinada a la administración subcutánea de insulina, en tasas establecidas y variables, para el manejo de la diabetes mellitus en personas insulino dependientes. La bomba puede comunicarse de forma fiable y segura con dispositivos compatibles conectados por vía digital —lo que incluye un software de administración automatizada de insulina— para recibir, ejecutar y confirmar los comandos de estos dispositivos. La bomba está indicada para personas mayores de 6 años. La bomba está diseñada para usarse en el hogar en un solo paciente, y requiere una receta médica. La bomba está indicada para usarse con las insulinas NovoLog o Humalog U-100. Los usuarios de la bomba deben: tener la capacidad y la voluntad de usar la bomba de insulina y todos los demás componentes del sistema según sus respectivas instrucciones de uso; medirse los niveles de glucemia según las recomendaciones de su profesional de la salud; demostrar habilidades adecuadas para contar carbohidratos; mantener habilidades adecuadas de autocuidado de la diabetes; consultar periódicamente con profesionales de la salud; y tener capacidades visuales y/o auditivas adecuadas para reconocer todas las funciones de la bomba, incluidos sus alertas, alarmas y recordatorios. Se deben retirar la bomba t:slim X2 y el sensor y el transmisor de MCG antes de tratamientos de diatermia y exploraciones por resonancia magnética o tomografía computarizada. Visite tandemdiabetes.com/safetyinfo para ver más información importante de seguridad.

© 2022 Tandem Diabetes Care, Inc. Reservados todos los derechos. Tandem Diabetes Care y t:slim X2 son marcas registradas o marcas comerciales de Tandem Diabetes Care, Inc. Todas las marcas de terceros son propiedad de sus respectivos titulares. ML-1008740_B



TANDEM
Diabetes Care

(877) 801-6901
tandemdiabetes.com

t:slim X2 Insulin Pump

ESCANEAR
CÓDIGO



¿Necesita más ayuda?
Visite nuestro centro
de asistencia.