

Conteo de Carbohidratos

Anna Cason, Dietetics and Human Nutrition, (Magdalena Ricciardi, traducción al Español)



¿Qué es el conteo de carbohidratos?

El conteo de carbohidratos es una forma de identificar la cantidad de carbohidratos que consumimos en función de los alimentos ingeridos. El conteo de carbohidratos nos permite controlar los niveles de glucosa en sangre de diferentes maneras, dependiendo del tipo de diabetes que se padezca y del tratamiento recibido.

Los alimentos son una combinación de proteína, grasa, y carbohidratos. Los carbohidratos, los cuales incluyen azúcar y almidón, son los que mayor impacto tienen en los niveles de glucosa en sangre. Sin embargo, la proteína y la grasa afectan la velocidad con la que los alimentos son digeridos, lo que también afecta los niveles de glucosa en sangre. La ingesta de comidas y bocadillos balanceados durante el día permite sostener los niveles de glucosa en sangre estables.

Los carbohidratos están presentes en alimentos de origen vegetal (por ejemplo, frutas, verduras, granos de cereal, frijoles, y guisantes). Los dulces como los chocolates, bizcochos, galletas, y bebidas azucaradas también contienen carbohidratos. Muchos de estos carbohidratos se presentan en forma de azúcares añadidos, los cuales generan picos en los niveles de glucosa en sangre. Reduzca los azúcares añadidos y priorice cereales integrales, fruta, vegetales, y proteína durante el día.

Pasos a seguir durante el conteo de carbohidratos

Para empezar, identifique los alimentos que comúnmente contienen carbohidratos. Estos incluyen:

- Granos de cereal (arroz, maíz, trigo, avena, bulgur, y quinoa) y alimentos a base de granos de cereal como los bagels, panificados, cereales, galletas (crackers), bizcochos, pasta, y tortillas.
- Frijoles (morados, blancos, negros, garbanzo, y pintos) y productos a base de soja (tofu y edamame).
- Vegetales almidonosos (patatas, maíz, guisantes, y calabaza).
- Frutas (frescas, congeladas, enlatadas, y disecadas).

- Leche y yogurt
- Otros
 - Dulces como los chocolates, mermeladas, y jaleas
 - Bocadillos como las patatas fritas (chips) y los pretzels
 - Postres como las galletas, pasteles, helado, y pudding
 - Bebidas azucaradas como los refrescos, jugos, y té dulce

A continuación, identificar la porción de los alimentos ricos en carbohidratos. Con el propósito de contar carbohidratos para el control de la diabetes, una porción de carbohidratos equivale a 15 gramos. La etiqueta con la información nutricional dice cuántos carbohidratos hay en una porción del alimento envasado.

Contar una porción de alimentos combinados como la pizza, estofados, y sopas como si fueran dos porciones de carbohidratos o 30 gramos de carbohidratos.

Conocer que alimentos son “libres de carbohidratos” es importante también. Estos alimentos “libres de carbohidratos” no se incluyen en el conteo de carbohidratos totales:

- Refrescos libres de carbohidratos, té o café sin azúcar (sin leche agregada), gelatina, y caldo
- Una taza de vegetales crudos o media taza de vegetales cocidos no almidonosos. (Sin embargo, tres o más porciones de estos alimentos “libres de carbohidratos” en una comida cuenta como una porción de carbohidratos. Por ejemplo, si se ingiere una taza y media de zanahorias cocidas en una comida, cuenta como una porción de carbohidratos.)
- Alimentos que contengan menos de 20 calorías, o cinco gramos de carbohidratos por porción

Usando esta información, se puede contabilizar el total de carbohidratos en los alimentos ingeridos. Esto puede ser útil para aquellos que usan insulina para controlar los niveles de glucosa en sangre. Es importante también considerar la actividad física realizada cercano a las comidas para estimar las dosis.

La cantidad total de carbohidratos a la que una persona debería aspirar en cada comida o bocadillos dependerá del tamaño corporal, el nivel de actividad física, apetito, y nivel de hambre. En general, un consumo de carbohidratos consistente durante el día debería de ser el objetivo para ayudar al control de los niveles de glucosa en sangre. Un dietista registrado o educadores certificados en el cuidado de la diabetes pueden ayudar a encontrar lo que mejor funcione para usted.

Utilizando las etiquetas de información nutricional para contar carbohidratos

- Leer la etiqueta de los alimentos le indicará cuantos carbohidratos hay en un alimento. Las dos áreas más importantes en la etiqueta de información nutricional para el conteo de carbohidratos son el tamaño de la porción y la lista de carbohidratos totales.
- La lista de carbohidratos totales le indicarán cuantos carbohidratos hay en una porción del alimento
- Si ingiere más o menos de la porción en la etiqueta del envase, ajuste la cantidad de carbohidratos totales para reflejar cuanto efectivamente ingirió.

Como calcular las porciones de carbohidratos de la etiqueta del alimento

- Busque el tamaño de la porción en la etiqueta con la información nutricional
- Encuentre los gramos totales de carbohidratos; esto es la cantidad de carbohidratos que obtendrá de una porción del alimento. Esto incluye azúcares totales, azúcar añadida, y fibra en el alimento
- Si un alimento contiene más de 5 gramos de fibra, deberá restarle al total de carbohidratos los gramos totales de fibra. (Aunque la fibra se cuenta como un carbohidratos, no aumenta la glucosa en sangre.)
- Divida la cantidad total de carbohidratos calculados entre 15 para determinar cuántas porciones de carbohidratos hay en la comida.

Por ejemplo:

En la etiqueta de información nutricional de ejemplo (Figura 1), el tamaño de la porción es 2/3 de taza. El total de carbohidratos es de 37 gramos. La porción no contiene más de 5 gramos de fibra, por lo que no debe restarse del total de carbohidratos. Divida 37 gramos entre 15 para determinar que la porción de 2/3 de taza de este alimento serán cerca de 2.5 porciones de carbohidratos.

Consideraciones adicionales en el planeamiento de las comidas

- Elija productos a base de cereales integrales en la medida de lo posible. Estos incluyen pan integral de trigo, avena, arroz integral, y granos de cereal integrales. El primer ingrediente en la etiqueta debería ser un grano integral.
- Ingiera entre cinco y siete onzas de carne magra u otros alimentos ricos en proteína como los frijoles cocidos (negros, morados, pintos, o garbanzos, o porotos de soja) por día.
- Utilice grasas insaturadas como el aceite de oliva y canola para condimentar las ensaladas y para cocinar.

Información Nutricional	
Porciones por envase: 8	
Tamaño de porción: 2/3 taza (55g)	
Cantidad por porción	
Calorías	230
% de valor diario *	
Grasa total 8g	10%
Grasas saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Carbohidratos totales 37g	13%
Fibra 4g	14%
Azúcares 12g	
Incluye 10g de azúcar añadido	20%
Proteína 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Hierro 8mg	45%
Potasio 240mg	6%
* El % de valor diario (VD) le dice cuanto de un nutriente en una porción contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías por día se usa como recomendación general.	

Figure 1. Etiqueta de ejemplo sobre Datos de Nutrición. Las dos áreas mas importantes de la etiqueta para el conteo de carbohidratos son el tamaño de la porción y el total de carbohidratos.

- Reduzca las grasas saturadas. Estas se encuentran en productos de origen animal incluyendo carne y productos lácteos. Opte por proteína magra, incluyendo pollo, pescado, y cortes magros de res y cerdo. Busque la palabra “asada” o “lomo” en los cortes.
- Disminuya la ingesta de sodio. Utilice las etiquetas para identificar el contenido de sodio en los alimentos.
- Controle sus niveles de azúcar en sangre regularmente. Su proveedor le recomendará la frecuencia de control.
- Mantener un registro de alimentos ingeridos y sus niveles de azúcar en sangre para ver que alimentos aumentan rápidamente sus niveles de azúcar en sangre.
- La cantidad de carbohidratos que una persona requiere depende de:
 - Tamaño corporal
 - Nivel de actividad física
 - Medicación para la diabetes

El conteo de carbohidratos es una opción para rastrear la cantidad de carbohidratos que está consumiendo. Esto podría ser benéfico para alguien que dosifica el tratamiento con insulina en función de la ingesta de carbohidratos o para alguien que se está esforzando por consumir una cantidad estable de carbohidratos. El conteo de carbohidratos podría ser una solución a corto plazo para alguien que quiera comprender mejor cómo los carbohidratos impactan los niveles de azúcar en sangre o trabaja con un proveedor de atención médica para establecer un plan ideal de tratamiento con medicación. Para algunos, podría funcionar en el largo plazo. Recursos adicionales están disponibles para el planeamiento de las comidas para la diabetes. Su proveedor de atención médica, un dietista registrado, o un educador certificado en el cuidado de la diabetes puede ayudarle a encontrar lo que funcione mejor para usted.

Recursos

American Diabetes Association: www.diabetes.org/es

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud>.

Referencias

American Diabetes Association. (n.d.). Carb counting and diabetes | ADA. <https://diabetes.org/food-nutrition/understanding-carbs/carb-counting-and-diabetes>

Centers for Disease Control and Prevention. (2019). Carb counting. <https://www.cdc.gov/diabetes/healthy-eating/carb-counting-manage-blood-sugar.html>

Ellis, E. (2020, November 16). Carbohydrates — part of a healthful diabetes diet. <https://www.eatright.org/health/health-conditions/diabetes/carbohydrates-part-of-a-healthful-diabetes-diet>

Esta es una edición revisada de la publicación *Conteo de Carbohidratos*, originalmente escrita por Ingrid Adams and previamente revisado por Heather Norman-Burgdolf.

Cooperative Extension Service

Agriculture and Natural Resources
Family and Consumer Sciences
4-H Youth Development
Community and Economic Development

MARTIN-GATTON COLLEGE OF AGRICULTURE, FOOD AND ENVIRONMENT

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, physical or mental disability or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Reasonable accommodation of disability may be available with prior notice. Program information may be made available in languages other than English. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating. Lexington, KY 40506 Revised 07-2025



Disabilities
accommodated
with prior notification.