

**DIETA DE CARBOHIDRATOS CONTROLADOS**

**HOJA DE INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE Y SU FAMILIA**

**¿Qué es una dieta de carbohidratos controlados?**

Una dieta de carbohidratos controlados significa que las comidas tienen alimentos con un alto contenido de carbohidratos en una cantidad equilibrada. Es decir, cada desayuno tiene la misma cantidad de alimentos con un alto contenido de carbohidratos que los almuerzos y las cenas. Esta consistencia ayuda a controlar sus niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Cuando se le indica una dieta de carbohidratos controlados, sus comidas deben ser balanceadas y deben estar compuestas por los principales grupos alimenticios (almidón, frutas, verduras, leche, carne o sustitutos de ésta y grasa saludable para el corazón).

**Pautas para una dieta de carbohidratos controlados**

|  |  |
|--|--|
| Coma a la misma hora todos los días.   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Nunca se salte una comida o refrigerios planificados.</li></ul>  |
| Consuma una dieta balanceada.  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Esto le permite a su cuerpo obtener todas las vitaminas, minerales y nutrientes que necesita.</li></ul>  |
| Evite o restrinja los alimentos con un alto contenido de azúcar.   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Los alimentos con un alto contenido de azúcar incluyen jugos y bebidas preparados con frutas, pasteles, caramelos, tartas, galletas, gaseosas regulares, jarabe, y miel.</li></ul>   |
| Pídale a su nutricionista que calcule la cantidad de calorías y carbohidratos que necesita.  | <ul style="list-style-type: none"><li>• La cantidad de alimentos necesarios diariamente depende de su peso, estatura, edad y nivel de actividad. Una dieta que tenga muchas calorías podría producir obesidad. Su ingesta de carbohidratos dependerá de las calorías necesarias y del control de la glucosa.</li></ul>         |
| El tamaño de las porciones es importante.  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Comer mucho de un alimento saludable puede aumentar el nivel de glucosa al igual que lo hacen los dulces.</li></ul>  |
| Revise cuidadosamente las etiquetas de los alimentos para saber si dicen "sugar-free" (sin azúcar) o "no added sugar" (sin azúcar agregada). | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sin azúcar <u>no</u> significa que no tengan carbohidratos. Los carbohidratos de los alimentos tienen un mayor impacto en los niveles de glucosa.</li></ul>  |
| Incluya grasas saludables para el corazón en las comidas y refrigerios.  | Las grasas saludables para el corazón y mono no saturadas, como el aceite de oliva, aceite de canola, mantequilla de maní natural, aguacate, frutos secos y semillas no aumentarán el nivel de colesterol en la sangre ni de glucosa. Éstas podrían ayudar a controlar el aumento del nivel de glucosa después de las comidas. |
| Siga las recomendaciones de su médico con respecto al consumo de alcohol.  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Las bebidas alcohólicas pueden afectar el control del nivel de glucosa, principalmente si usa ciertos medicamentos. Pregúntele a su médico sobre el consumo de alcohol.</li></ul>  |

## ¿Qué alimentos contienen carbohidratos?

| Grupo alimenticio: | Gramos de carbohidratos por porción: | Ejemplos:   |
|--------------------|--------------------------------------|---|
| Almidones          | 15                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de pan</li> <li>• ½ taza de pasta</li> <li>• ½ a 1 taza de cereales</li> <li>• 1 papa pequeña</li> <li>• 1/3 taza de arroz</li> </ul> |
| Frutas             | 15                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fruta pequeña</li> <li>• 1 taza de melón</li> <li>• ¾ a 1 taza de bayas</li> </ul>   |
| Leche              | 12                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche</li> <li>• ¾ taza de yogurt sin sabor</li> </ul>   |
| Verduras           | 5                                    | ½ taza de verduras como: <ul style="list-style-type: none"> <li>• habichuelas;</li> <li>• zanahorias;</li> <li>• brócoli;</li> <li>• tomates.</li> </ul>                                  |

## ¿Cómo puedo obtener más información?

Es posible que su dieta haya cambiado recientemente. Si tiene alguna pregunta sobre su dieta o necesita una lista más completa de alimentos y sus cantidades, llame al nutricionista de Greenwich Hospital o uno de los siguientes recursos:

| Organización   | Teléfono     |
|--|--------------|
| Servicios de Alimentos y Nutrición de Greenwich Hospital   | 203.863.5211 |
| Asociación Dietética Americana   | 800.877.1600 |
| Recursos en Internet   |              |
| <input type="checkbox"/> Asociación Dietética Americana <a href="http://www.eatright.org">www.eatright.org</a>   |              |
| <input type="checkbox"/> Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos: <a href="http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html">http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html</a> . |              |

*Para obtener más Hojas de Información Educativa para Pacientes, visite el sitio Web de Greenwich Hospital en [www.greenhosp.org](http://www.greenhosp.org). Haga clic en Patients & Visitors (Pacientes y visitas), y luego en Educativa para Pacientes*