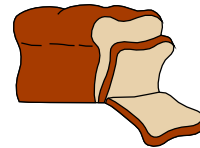


# Carbohidratos

Muchos de los alimentos que comemos contienen carbohidrato. Cuando se digieren, esos alimentos proporcionan glucosa. La glucosa viaja a través del torrente sanguíneo. Es un combustible vital para el cerebro, los músculos, los tejidos y los órganos. La insulina es una hormona que ayuda al cuerpo a utilizar la glucosa. Es importante comer la cantidad adecuada de carbohidratos para satisfacer sus necesidades. Este folleto le ayudará a identificar los alimentos que contienen carbohidratos, así como a aprender a leer la etiqueta de información nutricional.

## Alimentos que contienen carbohidratos



- Panes, tortillas, galletas saladas, bagels y panecillos
- Cereales, granos, fideos, pasta y arroz.
- Frutas, jugos y batidos.
- Legumbres como frijoles negros, frijoles rojos y frijoles pintos
- Lentejas y guisantes partidos
- Leche y yogur
- Verduras con almidón como maíz, guisantes, patatas, calabaza de invierno, batatas y ñame

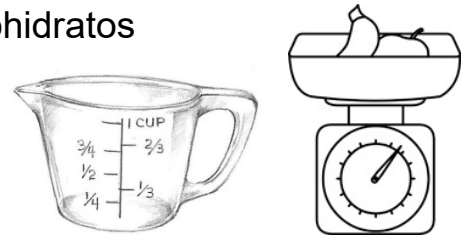
Las **verduras sin almidón** tienen cantidades más pequeñas de carbohidratos. Estos incluyen bok choy, brócoli, repollo, coliflor, zanahorias, pepinos, tomates, calabacines y verduras de hojas verdes.

**Dulces:** generalmente alto contenido de carbohidratos. Los ejemplos incluyen caramelos, galletas, pasteles, tortas, refrescos, azúcar, miel y jarabes.

# Recuento de carbohidratos

Los carbohidratos se miden en unidades llamadas gramos. Para aumentar la precisión del recuento de carbohidratos, use tazas medidoras y una balanza para alimentos cuando sea posible.

- Lea las etiquetas de los alimentos
- Use listas de recuento de carbohidratos
- Las cadenas de restaurantes tienen sitios web con información nutricional
- Use sitios de recuento de carbohidratos en línea como [calorieking.com](http://calorieking.com)
- Descargue aplicaciones de recuento de carbohidratos



## Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Las dos cosas más importantes a tener en cuenta al contar los carbohidratos son el **tamaño de la porción** y los **gramos de carbohidratos totales**.

Información Nutricional	
2 porciones por contenedor	
Tamaño de la porción	3 trozos (90g)
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b>	<b>200</b>
% Valor diario	
<b>Grasas totales</b> 6g	<b>9%</b>
Grasas saturadas 1g	<b>5%</b>
Grasas <i>Trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodio</b> 490mg	<b>20%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 30g	<b>10%</b>
Fibra dietética 3g	<b>12%</b>
<b>Azúcares totales</b> 5g	<b>3%</b>
Incluye 2g de azúcares totales	
<b>Proteína</b> 7g	
Vitamina D 2 mcg	10%
Calcio 300 mg	30%
Hierro 8 mg	45%
Potasio 235 mg	6%

Hay 2 porciones en este contenedor.

El tamaño de la porción es de 3 trozos.

El número entre paréntesis es el **peso**. Una porción pesa 90 gramos en una balanza para alimentos.

Una porción, que es 3 trozos de este producto, proporciona 30 g de carbohidrato.

Los gramos de fibra dietética se incluyen en carbohidratos totales. La fibra no se digiere. Puede restar los gramos de fibra de los carbohidratos totales si lo desea.

Los gramos de azúcar ya están incluidos en los gramos de carbohidratos totales.

Los **azúcares totales** incluyen azúcares naturales de la leche y la fruta, junto con los azúcares añadidos.

Se enumeran los gramos de **azúcar agregada**.