

# ¿Ahora qué? conteo de carbohidratos

Cuando vives con diabetes, es importante entender el efecto que los carbohidratos (carbs) tienen en tus niveles de azúcar en la sangre.

**PRIMERO LOS DATOS:** Todos los carbohidratos que consumes se convierten en azúcar, lo cual afecta el nivel de azúcar en tu cuerpo. **¿QUÉ SON LOS CARBOHIDRATOS?** Los carbohidratos son azúcares, como el azúcar natural encontrado en las frutas o los azúcares procesados en bebidas, dulces y alimentos empaquetados. Los almidones, una forma de carbohidratos, incluyen granos como avena, arroz, camotes, papas, frijoles y legumbres.

Control de porciones

Constancia

Flexibilidad

## TOMA ACCIÓN:

- Establecer una cantidad máxima de carbohidratos por cada comida dentro de tu plan de alimentación equilibrado o tomar medicamentos para la diabetes puede evitar que tu azúcar en sangre suba demasiado.
- Si tomas medicamentos para la diabetes o insulina, puede ser importante comer la misma cantidad de alimentos y carbohidratos a la misma hora cada día. Hacer esto puede prevenir que tu azúcar en sangre suba o baje demasiado.
- Si tu plan de insulina incluye dosis variables basadas en cuántos carbohidratos estás consumiendo, contar carbohidratos de manera precisa puede ayudarte a determinar cuánta insulina tomar.

## PASOS QUE SEGUIR:

Para contar carbohidratos con éxito, necesitarás identificar recursos para el conteo de carbohidratos.

1. Comienza por identificar qué son los carbohidratos.
2. Revisa cómo ajustar tu consumo de carbohidratos a la cantidad de medicación con tu médico.
3. Monitorea tu azúcar en sangre junto con la cantidad y tipo de carbohidratos que consumes para aprender cómo impactan en la azúcar en sangre.

Busca el apoyo de profesionales, ya sea tu equipo de atención de la diabetes o uno de los cursos estructurados de educación sobre la diabetes. Puedes informarte sobre los cursos disponibles en tu área visitando [www.diabetesahoraque.org](http://www.diabetesahoraque.org) y haciendo clic en la pestaña de "Manejo de la diabetes".



¿Cuáles de tus alimentos y bebidas contienen carbohidratos? Piensa y toma nota de qué alimentos y bebidas necesitarás contar.

**¡NO ESTÁS SOLO!**



Para más información sobre cómo tratar la diabetes, visita:

[DIABETSAHORAQUE.ORG](http://DIABETSAHORAQUE.ORG)