

Lo que hay que saber sobre el conteo de carbohidratos



CONTRA COSTA
HEALTH

Contando Carbohidratos

Si tiene diabetes, es importante entender los carbohidratos. Pueden tener un gran impacto en la glucosa en la sangre o azúcar en la sangre. Y contar los carbohidratos puede ayudarlo a mantener la glucosa en la sangre en niveles saludables.

La idea básica del conteo de carbohidratos es contar la cantidad de gramos de carbohidratos en una comida y hacer coincidir ese número con su dosis de insulina. Hay algunas formas de hacerlo. Si se administra insulina a la hora de las comidas, puede usar una proporción de insulina/carbohidratos para calcular la cantidad de insulina que necesitará tomar para compensar los carbohidratos. Si no se administra insulina a la hora de comer, puede elegir un método de conteo más fácil: a través de porciones. Una porción de carbohidratos tiene alrededor de 15 gramos.

Conceptos Basicos

Los carbohidratos se encuentran en muchos alimentos. Los azúcares, los almidones y la fibra son carbohidratos. Al seleccionar alimentos, haga lo siguiente:

- Elija verduras sin almidón. Tienen menos carbohidratos y no afectarán mucho el azúcar en la sangre. Las verduras de hoja verde, el brócoli, los tomates y los porotos verdes no tienen almidón.
- Coma alimentos saludables y ricos en carbohidratos con moderación. Estos incluyen granos integrales, frijoles, almidones como los de las papas, frutas, yogur y leche. Aunque son saludables, estos alimentos pueden hacer que el azúcar en la sangre suba repentinamente después de las comidas.
- Limite los alimentos altamente procesados y refinados. Reduzca el consumo de bebidas azucaradas, tortas y galletas, pan blanco y arroz blanco.

Conteo de carbohidratos

También puede usar el Método del plato de la diabetes. Esta es una forma sencilla y visual de dividir sus comidas en una cantidad saludable. Con este método, no se calcula nada. Funciona de la siguiente manera:

1. Llene la mitad de su plato con verduras sin almidón.
2. Llene una cuarta parte de su plato con proteínas magras, como pollo, pescado, carne magra de res, huevos, queso o tofu.
3. Llene la otra cuarta parte de su plato con carbohidratos, como cereales integrales, legumbres, almidones y frutas.

Aprender a comer con diabetes puede ser confuso al principio. Comience con pequeños cambios y asegúrese de comer alimentos que le gusten para que las comidas sean más divertidas.

Nuestros proveedores de atención primaria y nutricionistas pueden ayudarlo a controlar su diabetes. Llame al (800) 495-885 para hacer una cita o visite MyChart.

Recursos para la Diabetes

Queremos tus comentarios. ¡Participe en nuestra encuesta breve!



Aquí en Contra Costa

Puede acceder a los siguientes servicios para ayudarlo a administrar su atención. Si tiene preguntas sobre la diabetes o las enfermedades cardíacas, o para hablar sobre las pruebas de detección, programe una cita con uno de nuestros proveedores llamando al **1-877-661-6230**.

Programa de Education y Apoyo para el Autocontrol de la Diabetes

Un programa de 5 semanas diseñado para enseñar herramientas de autocontrol que pueden ayudarlo a tomar control de su diabetes y retrasar o prevenir complicaciones.



Pídele a tu proveedor que te recomiende o visita inspiringcommunities.org.

Gojji - servicio de manejo de la diabetes

Gojji ofrece glucómetros y servicios de control de enfermedades. Los glucómetros le permiten a Gojji ver los resultados de su prueba de azúcar en la sangre. Tienen dietistas y farmacéuticos que pueden ayudarlo a controlar el azúcar en la sangre.

Elegibilidad:

- Miembros de Medi-Cal de CCHP.
- Diabetes con A1c >7.0%.
- Tiene una receta para un glucómetro.
- Debe estar de acuerdo en compartir información con Gojji.



Llame a Servicios para Miembros al **1-877-661-6230**, pida una referencia a su proveedor o visite gojji.com.

Educación para la salud



Obtenga acceso a más **consejos de salud, recetas saludables, recomendaciones de ejercicios y más relacionados con la diabetes y la salud del hogar** visitando health.cchealth.org o escaneando el código QR.

Programa de Prevención de la Diabetes

DPP es un programa para ayudarlo a hacer cambios en su estilo de vida para prevenir la diabetes tipo 2. El programa es virtual, en sesiones de 1 hora. Aprenderá a establecer metas realistas con un entrenador capacitado en cambio de estilo de vida mientras tiene discusiones divertidas.

Elegibilidad:

- 18 años o más.
- Sobrepeso.
- Tiene prediabetes o diabetes gestacional.

Pídele a tu proveedor que te derive o visita inspiringcommunities.org.

Comidas Medicamente Adaptadas/Alimentos de Apoyo Médico

Algunas personas pueden calificar para que se les envíen comidas o comestibles a sus hogares. Estos menús se crean para ciertas necesidades de salud. Este programa también puede incluir educación culinaria y/o nutricional. Si tiene uno de los siguientes síntomas, hable con su proveedor hoy mismo:

- Diabetes gestacional.
- Diabetes mal controlada.
- Insuficiencia cardíaca mal controlada.
- ESRD en diálisis.
- Síndrome metabólico.

Hable con su administrador de casos, PCP u otro proveedor para obtener una referencia. También puede llamar a Servicios para Miembros de CCHP al **1-877-661-6230**.