

Carbohidratos

Los carbohidratos se encuentran en muchos de los alimentos que come. Los carbohidratos se convierten en un azúcar llamada glucosa, que es un combustible importante para el cuerpo. La insulina actúa como una llave y desbloquea las células para que la glucosa pueda ingresar a la célula para ser usada como combustible. Equilibrar los carbohidratos y la insulina lo ayuda a mantener los azúcares en sangre en un rango saludable. Los carbohidratos en los alimentos se miden en unidades llamadas gramos.

¿Qué alimentos contienen carbohidratos?

- Leche y yogur
- Frutas y jugos
- Arroz, granos, cereales y pastas
- Panes, tortillas, galletas de agua, bagels y panecillos
- Porotos/ frijoles secos, arvejas / guisantes partidos y lentejas
- Papas, maíz, ñame, arvejas / guisantes y calabaza

Los dulces también contienen carbohidratos. Los dulces incluyen azúcar, miel, jarabes, masas, galletas dulces, gaseosas y caramelos.

¿Cómo se cuenta cuántos carbohidratos hay en los alimentos?

- Lea las etiquetas de los alimentos
- Aprenda las listas de intercambio.

Etiquetas de los alimentos

Las dos informaciones más importantes para una dieta controlada en carbohidratos son el **tamaño de la ración** y los gramos de **carbohidratos totales**. Puede encontrar esta información para un alimento leyendo la etiqueta del mismo, que enumera el tamaño de la ración, las porciones por envase, los gramos de carbohidratos totales, y mucho más.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (4 oz)

Serving Per Container 3

Amount Per Serving

Calories 75 Calories from Fat 27

	% Daily Value*
Total Fat 3 g	5%
Saturated Fat 0 g	0%
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 300 mg	4%
Total Carbohydrate 10 g	3%
Dietary Fiber 5 g	20%
Sugars 3 g	
Protein 2 g	

Vitamin A 80% - Vitamin C 60% - Calcium 4% - Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

El tamaño de ración para el alimento es 1 taza.

Hay 3 porciones o 3 tazas en este envase.

El total de carbohidratos indica cuántos gramos de carbohidratos hay en una porción.

El azúcar ya está incluida en la cantidad de carbohidratos totales. Este valor muestra la cantidad de azúcar natural o agregada.