

Manual para instructores STEPP-UP

SESIÓN 2: CONTEO DE CARBOHIDRATOS

Objetivos

Metas para La Clase:

El propósito de esta clase es proporcionar información a participantes con diabetes tipo 1 que les ayude a tener un mejor manejo de su nutrición. Específicamente, la clase abordará el conteo de carbohidratos, azúcares, almidones y fibra. Los participantes aprenderán a usar instrumentos para el conteo de carbohidratos, a leer las etiquetas para alimentos envasados, alimentos preparados y líquidos sin etiquetas. Dicho aprendizaje se traducirá en destrezas específicas para luego evaluar a los participantes en cuanto a la comprensión y adquisición de tales destrezas.

Después de esta sesión, los participantes Podrán:

- Describir tres tipos de carbohidratos: azúcares, almidones y fibra
- Aprender sobre herramientas para medir carbohidratos.
- Aprender a leer una etiqueta de alimentos
- Explicar la diferencia entre contar carbohidratos usando gramos y usar elecciones
- Identificar una porción de carbohidrato y demuestra cómo medirlo

Materiales Necesarios

- Hoja de registro
- Pluma, lápices, marcadores
- Gafetes
- Rotafolio: para realizar un seguimiento de los “elementos del estacionamientos” o preguntas, respuestas de los participantes
- Tazas y cuharas para medir
- Calculadoras
- Pequeña escala de alimentos
- Modelos de comida
- Muestras de alimentos o imágenes que representan diferentes tipos de alimentos
 - Los artículos pueden ser cajas vacías o llenas o latas
 - Los artículos deben tener una etiqueta visible del alimento
 - Los artículos deben tener carbohidratos con fibra
- Mesa para colocar muestras de alimentos o espacio en la pared para fotos
- Copia de la guía: ¿Cómo puedo controlar mejor mi diabetes tipo 1? (páginas 1-18)
- Folletos en inglés y español:
 1. Agenda

Antes de la sesión

Manual para instructores STEPP-UP

- Dele un recordatorio a todos los participantes el día antes de la clase.
 - Pídales que traigan agua, un bocadillo en caso de niveles bajos de azúcar en la sangre, y una pluma o algo para escribir. Instrúyalos sobre logística de clase (estacionamiento, ubicación, piso, ect...)
- Prepare el salón con suficientes mesas y sillas. Intente organizarlo en una formación que facilite la participación del grupo (como un círculo o una forma de U).
Antes de la clase, configurar los modelos de alimentos para la actividades [Si tiene asistentes, ellos pueden configurar las actividades del modelo de alimentos mientras se lleva a cabo la discusión].

Manual para instructores STEPP-UP

Agenda	Tiempo Estimado
I. Bienvenida	3 minutos
II. Introducción	5 minutos
a. Rompehielos	110 minutos
III. Sesión de nutrición	
a. ¿Por qué debo saber sobre los carbohidratos?	
b. ¿Pueden decirme más acerca de los carbohidratos?	
c. ¿Pueden decirme más acerca de las azúcares y carbohidratos?	
d. ¿Pueden decirme más acerca de los almidones?	
e. ¿Pueden decirme más acerca de la fibra?	
f. ¿Los carbohidratos elevan mi azúcar en la sangre?	
g. ¿Qué es el conteo de carbohidratos?, ¿Y por qué es importante en la diabetes tipo 1?	
h. ¿Cómo cuento los carbohidratos?	
i. ¿Cuáles son algunas herramientas para el conteo de carbohidratos?	
j. ¿Tienen consejos de cómo puedo contar los carbohidratos con las manos?	
k. ¿Cuáles son algunos ejemplos de 15 gramos de carbohidratos en los alimentos?	
l. ¿Pueden decirme lo básico sobre las etiquetas de los alimentos?	
m. ¿Por qué debo aprender a leer las etiquetas de los alimentos?	
n. ¿Cómo calculo la cantidad real de carbohidratos en alimentos o líquidos envasados?	
o. ¿Qué sucede si tomo más de una porción de carbohidratos de alimentos o líquidos envasados?	
p. ¿Qué pasa con los otros carbohidratos en las etiquetas de los alimentos envasados y líquidos?	
q. ¿Qué pasa con los alimentos preparados y los líquidos que no tienen etiquetas?	
IV. Clausura	2 minutos

Manual para instructores STEPP-UP

I. BIENVENIDA (3 MINUTOS)

- A. Salude a los participantes a medida que vayan llegando y deles un gafete en blanco para escribir sus nombres.
- B. Entréguele a cada participante un cuaderno con folletos

II. INTODUCCIÓN (5 MINUTOS)

[Si el espacio lo permite, coloque mesas y sillas en forma de U para que todos puedan verse entre sí. Haga que la sesión de nutrición sea lo más interactiva posible; haga preguntas con frecuencia y haga que todos se involucren].

A. *Deles la bienvenida a todos al programa.* Comience presentando al personal y a los voluntarios: “Estamos aquí para aprender sobre nutrición y qué alimentos comer para ayudar a mantener la glucosa/azúcar en la sangre dentro de los límites y ayudar con su diabetes”.

B. Hoy aprenderá sobre:

- Leer una etiqueta de comida
- Conteo de carbohidratos utilizando el método de "Elección
- Conteo de carbohidratos utilizando gramos de carbohidratos
- La diferencia entre azúcares, almidones y fibra
- Cómo la fibra afecta los niveles de glucosa en la sangre
- Diferentes herramientas para ayudar a contar los carbohidratos

A. *Establecer algunas “reglas” iniciales* [escríbalas en el rotafolio, con espacio para agregar reglas adicionales. Estos pueden ser referidos a lo largo del programa si es necesario. Si no hay personas nuevas, solo recuérdelas a todos las reglas]

1. Todos deben respetarse mutuamente.
2. Una persona habla a la vez.
3. Por favor, absténgase de usar su teléfono celular y enviar mensajes de texto. Si necesita hacer o recibir una llamada, salga de la habitación.
4. Confidencialidad: todos deben respetar la privacidad de los demás al no hablar unos de otros fuera del programa.
5. Tenga en cuenta que algunas personas prefieren decir glucosa en la sangre y otras personas azúcar en la sangre. Haga que su audiencia decida qué terminología prefiere.

Pregunte al grupo si hay otras reglas que les gustaría sugerir.

Finalmente, exhorte hacer preguntas. NO hay preguntas malas.

A veces puede surgir una pregunta de la cual no tengamos una respuesta de inmediato. Cuando esto suceda, la anotaremos en este rotafolio para recordarnos que debemos averiguar la respuesta.

Manual para instructores STEPP-UP

-Pregunte si hay otras reglas que les gustaría agregar.

-Pregunte si todos en el grupo pueden estar de acuerdo con todas las reglas.

B. **Rompehielos:** Formen un círculo y haga que cada persona se presente y le diga al grupo una actividad o pasatiempo que le gusta hacer. Puede usar una pelota para facilitar el proceso. *(Por ejemplo: Jackie tiene la pelota y dice: "Mi nombre es Jackie, y disfruto de la jardinería". Jackie luego le lanzaría la pelota a otra persona y ese es el turno de esa persona).* Repita hasta que todos hayan tenido la oportunidad de presentarse y declarar una actividad que disfrutan.

III. SESIÓN DE NUTRICION (110 MINUTOS)

A. ¿Por qué debo saber sobre los carbohidratos?

(De ritmo rápido, mantenga esto a 3 minutos o menos)

- Cuando usted tiene diabetes tipo 1, su cuerpo no fabrica insulina. Por eso, usted debe dar insulina a su cuerpo. La cantidad de insulina que usted da a su cuerpo depende del nivel de azúcar en su sangre y de las comidas que usted se come.
- La mayor parte de la insulina que usted se da, ayuda a que su cuerpo use los carbohidratos cómo se deben. En inglés, muchas veces se les llama carbs a los carbohidratos. Los carbohidratos le dan energía. También ayudan a que el cerebro y los músculos funcionen bien. ¡Usted necesita la insulina y los carbohidratos para mantenerse vivo y saludable!
- El problema con los carbohidratos es que las personas no comen lo mismo todos los días. Un día puede comer arroz. Al día siguiente quizá coma papas. Un día puede comer más y el otro menos. Por eso hay que darse una diferente cantidad de insulina antes de las comidas para mantener su nivel de azúcar en la sangre normal.

1. ¿Pueden contarme más sobre los carbohidratos?

(De ritmo rápido, mantenga esto a 3 minutos o menos)

Todo alimento está compuesto de tres partes:

- a. Grasa
- b. Proteína
- c. Carbohidratos

Los carbohidratos son la principal fuente de energía para nuestro cuerpo. Estos se convierten en azúcar en nuestro torrente sanguíneo. Al torrente sanguíneo también se le dice corriente sanguínea.

Manual para instructores STEPP-UP

Hay tres tipos de carbohidratos:

- a. Azúcares – Carbohidratos simples
- b. Almidones – Carbohidratos complejos
- c. Fibra – Carbohidratos complejos

Algunos de los alimentos que ingerimos se ajustan a una de las categorías de carbohidratos, pero muchos alimentos pueden incluirse en dos o en las tres categorías.

2. ¿Pueden decirme más acerca de las azúcares, carbohidratos?

(De ritmo rápido, mantenga esto a 5 minutos o menos)

Las azúcares son carbohidratos simples. Su estómago absorbe las azúcares muy rápidamente. Luego entran en su torrente sanguíneo. Incluso tu boca absorbe azúcares. Entonces, si chupa un pedazo de dulce, el azúcar se va directamente de su boca al torrente sanguíneo. Eso significa que estos carbohidratos de azúcar simples son excelentes para tratar los niveles bajos de azúcar en la sangre. Pero si come demasiado, también pueden causar niveles altos de azúcar en la sangre. Los carbohidratos de azúcar se presentan en muchas formas. Hay más de 25 tipos de azúcares. ¿Puede decirme algunos nombres comunes para el azúcar?

Permita que los participantes respondan y escriban las respuestas en el pizarrón o papel. Agregue los conceptos claves a las respuestas de los participantes si no se proporcionan.

- ✓ Algunos nombres comunes del azúcar son azúcar de mesa, melaza y miel.
- ✓ Algunos carbohidratos simples son:

(Mostrar algunos de estos artículos)

- Miel
- Leche
- Jarabe
- Azúcar de mesa o cualquier cosa que contenga azúcar
- Fruta
- Jugos
- Sodas regulares

3. ¿Pueden decirme más acerca de los almidones?

(De ritmo rápido, mantenga esto a 10 minutos o menos).

Los almidones son carbohidratos complejos. Tardan más tiempo en digerirse. Pueden aumentar sus niveles de azúcar en la sangre mucho tiempo después de comerlos.

Manual para instructores STEPP-UP

Hay muchos tipos de carbohidratos complejos de almidón. ¿Pueden decirme de algunos carbohidratos complejos de almidón?

Permita que los participantes respondan y escriban las respuestas en el pizarrón o papel. Agregue los conceptos claves a las respuestas de los participantes si no se proporcionan.

Cualquier cosa hecha con harina como:

Mostrar algunos de estos artículos (modelos de alimentos)

- Panes
- Pastas
- Tortillas
- Cereales
- Galletas
- Los granos integrales y los alimentos elaborados a partir de ellos como la harina de avena, la pasta 100% integral y los panes integrales 100% son una mejor opción para considerar.

Verduras con almidón:

- Papas
- Papas dulces
- Maíz
- Calabaza
- Frijoles
- Lentejas
- Chícharos

Frutas almidonadas

- Plátanos
- Bananas
- Frutas secas –albarcoques, higos, pasas

Los carbohidratos complejos incluyen todas las:

- Verduras verdes

4. ¿Pueden decirme algo más acerca de la fibra?

(De ritmo rápido, mantenga esto a 1 minutos o menos)

La fibra es una forma de carbohidrato que no entra en su torrente sanguíneo. Proviene de las plantas. El cuerpo no la puede digerir. La fibra añade volumen a su dieta. Es muy importante para mantener sanos los intestinos. Dado que los carbohidratos con fibra no entran en el torrente sanguíneo, no tiene que contarlos de la misma manera que lo hace con los carbohidratos con azúcar y almidón. Hablaremos de eso un poco más tarde.

Manual para instructores STEPP-UP

5. ¿Los Carbohidratos aumentan mi nivel de azúcar en la sangre?

(De ritmo rápido, mantenga esto a 1 minutos o menos)

En la mayoría de los casos, los carbohidratos elevan el nivel de azúcar en la sangre. Los carbohidratos simples lo hacen más rápido que los complejos. Por eso se debe comer carbohidratos simples para tratar niveles bajos de azúcar. Los carbohidratos complejos pueden aumentar los niveles de azúcar en la sangre de forma más lenta con el tiempo.

Comer carbohidratos juntos con proteína y grasa puede retrasar la rapidez en que se absorben los carbohidratos. Puede producir niveles altos de azúcar durante un periodo de varias horas.

B. ¿Qué es el conteo de carbohidratos? ¿Y por qué es importante en la diabetes tipo 1?

(De ritmo rápido, mantenga esto a 2 minutos o menos)

El Conteo de carbohidratos significa aprender cuántos carbohidratos usted se come en una comida o bocadillo. Todo esto le ayudará a darse la dosis correcta de insulina para la comida que va a comer.

Si usted se da la dosis correcta de insulina para los carbohidratos que consume, el nivel de azúcar en la sangre no subirá demasiado. El nivel debe volverse estable dentro de unas pocas horas.

Si usted no se da suficiente insulina para los carbohidratos que consume, su nivel de azúcar en la sangre subirá demasiado. Si se da mucha insulina, su nivel puede bajar demasiado.

Hace muchos años, les decíamos a las personas con diabetes que tenían que comer la misma cantidad de carbohidratos en cada comida. Y ellas se daban la misma cantidad de insulina en cada comida. Tenían que comer la misma cantidad y el mismo tipo de comida. Por esta causa se sentían mal al no poder comer con la misma libertad que todas las demás personas. Luego los expertos tuvieron la idea de contar los carbohidratos y dar diferentes cantidades de insulina con base en los carbohidratos de cada comida para solucionar este problema.

1. ¿Cómo puedo contar los carbohidratos?

(De ritmo rápido, mantenga esto a 10 minutos o menos)

Para contarlos hay que aprender a leer las etiquetas de los alimentos y bebidas. También debe usted aprender a calcular la cantidad de carbohidratos en las comidas que come.

Manual para instructores STEPP-UP

Los carbohidratos se cuentan en gramos. Una porción de carbohidratos se mide como 15 gramos. Una comida que contiene 15 gramos de carbohidratos se llama “una porción de carbohidratos”.

Una porción de carbohidrato = 15 gramos de carbohidratos (El símbolo “=” significa “es igual a”)

Para aprender a contar los carbohidratos sugerimos que vea un nutricionista. Es la persona indicada para ayudarle a aprender a contar los carbohidratos de los alimentos que consume. También puede usar un libro como guía o una aplicación en el celular (en inglés, app) para descubrir cuántos carbohidratos hay en los alimentos.

Normalmente medir y pesar la comida ayuda. Esto funciona bien si usted se encuentra en su casa. Con el tiempo, usted aprenderá a calcular cuántos gramos de carbohidratos hay en los alimentos que consume.

[Muestre una porción de 15 gramos de carbohidratos utilizando los modelos de alimentos y consulte las páginas de la guía 10-14.]

2. ¿Cuáles son algunas herramientas para el conteo de carbohidratos?

(De ritmo rápido, mantenga esto a 4 minutos o menos)

Lo importante en el conteo de carbohidratos es saber cuánto está comiendo en cada comida. **Tasas de medir** y una **balanza** pueden ayudarle. Al medir tendrá una buena idea visual de cómo se ven las diferentes porciones en un plato, plato hondo o vaso.

[Muestre la tasas de medir y la balanza]

Por ejemplo, mida 1/3 de taza de arroz en su plato cuando usted coma en casa. 1/3 de taza de arroz es igual a 15 gramos de carbohidratos. Después de hacer eso varias veces, sabrá cómo se ve 1/3 de taza de arroz en el plato. Y así podrá calcular una porción de 1/3 de taza sin tener que medirla.

1/3 taza de arroz es una porción de 15 gramos de carbohidratos.

[Muestre cómo se ve una porción de arroz-15 gramos de carbohidratos en un plato]

3. ¿Hay sugerencias de cómo contar los carbohidratos con mis manos?

(15 minutos incluyendo practica)

Su mano también le puede ayudar a calcular los tamaños de las porciones. Le puede ser muy útil cuando usted no come en casa. **Tenga en cuenta que esto es apenas un tanteo y depende del tamaño de la mano.** Por ejemplo, si la mano es

Manual para instructores STEPP-UP

grande, el puño puede ser más grande que una taza de medir. **[Consulte la página 9 de ¿Cómo puedo controlar mejor mi diabetes tipo 1?]**

Puñado = ½ taza (120 ml) -1 onza merienda y comida (frutas secas o pretzels)

Puño = 1 taza (240 ml) -3 porciones de pasta cocida o 45 g de carbohidratos

Punta del pulgar = 1 cucharada (5 ml)- Una porción de mayonesa light o margarina

Palma = 3 onzas (85 gr) -Una porción de carne cocida.

Pulgar = 1 onza (30 gr) o 1 -cucharada como la de un pedazo de queso.

****Actividad****

Los alimentos deben colocarse sobre la mesa. Demuestre las porciones calculadas utilizando las manos y los modelos de alimentos. Haga que los participantes practiquen con diferentes alimentos y las manos para crear una porción. También haga que practiquen con tazas y cucharas de medir. Observe qué tan bien lo hacen cuando comparen manos, tazas y cucharas.

4. ¿Cuáles son algunos ejemplos de 15 gramos de carbohidratos en los alimentos?

(5 minutos o menos)

[Vea la lista de alimentos que se proporcionan en la guía (¿Cómo puedo controlar mejor mi diabetes tipo 1? Páginas 10-14)]

Esta es una lista de alimentos que puede usar para las opciones de carbohidratos. Trabaje con un dietista para ayudarlo con la planificación de las comidas hasta que aprenda a hacerlo. ¿Alguno de ustedes ha probado este método de conteo de carbohidratos antes? ¿Fue útil? ¿Por qué o por qué no?

- ✓ Recuerde que 15 gramos = una porción de carbohidratos

C. ¿Pueden decirme lo básico sobre las etiquetas de los alimentos?

(5 minutos) **[Consulte la página 14 de la guía]**

Todos los alimentos y líquidos envasados tienen una **etiqueta de nutrición**. ¿Alguien puede decirme qué información se puede encontrar en una etiqueta de alimentos?

Permita que los participantes respondan y escriban las respuestas en el pizarrón o papel. Agregue los conceptos claves a las respuestas de los participantes si no se proporcionan.

La etiqueta incluye:

- ¿Cuánto es una **porción**?

Manual para instructores STEPP-UP

- ¿Cuántas **calorías** en una porción?
- ¿Cuánta **grasa** hay en una porción y la **grasa es saturada** o es **grasa trans**?
- ¿Cuánto **colesterol** hay en una porción?
- ¿Cuánto **sodio** hay en una porción?
- ¿Cuántos **gramos de carbohidratos** hay en una porción?
- ¿Cuánta **fibra** hay en una porción?
- ¿Cuánto **azúcar** hay en una porción?
- ¿Cuánta **proteína** hay en una porción?
- ¿Cuántos **nutrientes** hay como vitamina A, Vitamina C, Calcio y hierro?

1. ¿Por qué debo aprender a leer las etiquetas de los alimentos?

(15 minutos incluyendo actividad)

Con la diabetes, es importante aprender a leer las etiquetas de los alimentos para poder calcular **la cantidad real de carbohidratos** en los alimentos o líquidos envasados.

****Actividad****

Coloque los alimentos en una mesa. Asegúrese que todos los artículos tengan una etiqueta legible y que la etiqueta tenga carbohidratos de fibra. Los participantes también deben tener un lápiz, papel y una calculadora.

Haga que todos los participantes elijan un artículo empaquetado de la mesa para practicar la lectura de la etiqueta de un alimento. Haga que localicen las siguientes partes de una etiqueta. Haga una nota especial para comprender cuánto es el tamaño de la porción para el artículo que está viendo (porciones por paquete vs. tamaño de la porción). Pídales a las personas que le digan cuántos carbohidratos tendrían si comieran solo una porción. Pida a los participantes que identifiquen los carbohidratos en el paquete y pregunte si hay alguno con carbohidratos de fibra. Pregunte si alguien hizo un ajuste a la cantidad de carbohidratos que comería debido a que el artículo tenía carbohidratos con fibra.

Hay un truco para averiguar la cantidad "real" de carbohidratos en los alimentos y líquidos envasados.

Manual para instructores STEPP-UP

Tiene que ver con la **fibra dietética** en la etiqueta. ¿Quién piensa que si hay fibra dietética en un alimento, la cantidad de carbohidratos en realidad es mayor? ¿Quién piensa que es menor? La respuesta es menor.

2. ¿Cómo calculo la cantidad real de carbohidratos en alimentos o bebidas envasados?

(15 minutos incluyendo actividad)

Así que, por supuesto, determinar la cantidad "real" de carbohidratos en alimentos y líquidos envasados tiene que intentar engañarlo. Es posible que tenga que hacer algunos cálculos matemáticos si hay fibra dietética en la etiqueta. El cuerpo no puede digerir la fibra dietética. La fibra ayuda a mover los alimentos a través del cuerpo. La fibra también puede reducir la cantidad de carbohidratos que está comiendo. Para saber la cantidad de carbohidratos para los que necesita administrar insulina, debe **restar** la fibra dietética de los carbohidratos totales que figuran en la etiqueta de los alimentos si los carbohidratos de fibra son de 5 gramos o más.

Recuerde: solo haga esto si la fibra dietética es de 5 gramos o más. Si la fibra dietética es de 4 gramos o menos, **no reste** la fibra dietética.

****Actividad****

Tenga un ejemplo de etiqueta de comida para demostrar.

Haga que los participantes vuelvan a mirar a la etiqueta de alimentos del el artículo que eligieron. Haga que los participantes encuentren el total de carbohidratos y lo anoten el número en un papel. Luego haga que encuentren carbohidratos de fibra y que escriban la cantidad "real" de carbohidratos. Los voluntarios pueden ayudar a los participantes. Dé un ejemplo:

Aquí hay un ejemplo.

Digamos que usted se comerá una porción de pasta de la etiqueta en la página 16. En la etiqueta el total de los carbohidratos dice 39 gramos. La fibra dietética es 6 gramos.

El cálculo matemático es así:

El total de carbohidratos por porción es de 39 gramos, menos 6 gramos de fibra dietética = 33 gramos.

$$39 - 6 = 33$$

Así que 33 sería la cantidad real de carbohidratos que se comería.

Manual para instructores STEPP-UP

Luego usaría los 33 gramos para calcular un bolo de carbohidratos. Un bolo de carbohidratos sería la dosis de insulina que se administraría antes de comer. También puede usar los 33 gramos para saber si está comiendo la cantidad correcta de carbohidratos para la comida o merienda.

4. **¿Qué ocurre si voy a comer más de una porción de carbohidratos de alimentos o bebida envasada?**
5. *(15 minutos incluyendo actividad)*

Si usted va a comer más de una porción, calcule la cantidad real de carbohidratos basado en la cantidad de porciones que comerá.

****Actividad****

Tenga un ejemplo de etiqueta de comida para demostrar.

Digamos que usted va a comer 2 porciones de pasta de la etiqueta nutricional en la página 16. En otras palabras, cada porción es de 2 onzas. Y usted va a comer 4 onzas porque 2 porciones de 2 onzas son iguales a 4 onzas.

El cálculo para saber la cantidad real de carbohidratos es así:

Carbohidrato total por porción 39 gramos x 2 porciones = 78 gramos de carbohidratos

La fibra, dietética por porción es 6 gramos x 2 porciones = 12 gramos de fibra dietética.

Por lo tanto, los carbohidratos totales son 78 gramos menos 12 gramos de fibra = 66 gramos

Por lo tanto 66 gramos es la cantidad de carbohidratos reales que usted comerá en 2 porciones. Ahora inténtelo usted. Pase el alimento a la persona a su izquierda. Calcule sus carbohidratos reales si va a tomar 2 porciones de ese producto.

4. ¿Qué pasa con los otros carbohidratos en las etiquetas de los alimentos y líquidos envasados?

(5 minutos)

Hay otros tipos de carbohidratos que aparecen en las etiquetas. Estos incluyen azúcares, Tal y como los alcoholes de azúcar. Los alcoholes de azúcar se usan para endulzar los alimentos y no aumentan los niveles de azúcar en la sangre como lo hace el azúcar natural.

Manual para instructores STEPP-UP

Hable con miembros de su equipo de diabetes para aprender a contarlos y tenerlos en cuenta en su dieta. En la mayoría de los casos no aumentan mucho los niveles de azúcar en la sangre, pero pueden tener un impacto.

[Muestre a los participantes algunos productos que contienen alcohol de azúcar]

5. ¿Qué pasa con los alimentos y bebidas preparados que no tienen etiquetas?

(5 minutos)

La parte más difícil de calcular los carbohidratos es cuando el alimento no tiene la etiqueta nutricional. Esto puede suceder cuando la comida es preparada en casa. O cuando usted come en un restaurante o pide comida para llevar.

En casa es útil tener una balanza y tasas de medir para que pueda pesar o medir su comida. Con el tiempo aprenderá a calcular los carbohidratos sin balanza y sin tasas de medir.

Cuando se come fuera de la casa, es más difícil. Algunos restaurantes ofrecen información nutricional acerca de la comida que sirven. Asegúrese de preguntar.

Un problema con los restaurantes es que, por lo normal, las porciones son grandes. Por eso es importante contar todos los carbohidratos que va a comer. Si se inyecta y resulta comiendo más carbohidratos de lo planeado, tiene que inyectarse más insulina. Esto puede suceder si usted añade un postre o un pedazo de pan. Si usa la bomba, puede ingresar la cantidad de carbohidratos y darse el bolo sugerido por la bomba. La bomba también se conoce como la pompa.

[Muestre a los participantes muestras de los menús del restaurant y del conteo de carbohidratos. Pueden conseguirlos en el restaurant o en línea. Algunos restaurantes los tienen en el menu. Demuestre cómo obtener los carbohidratos de una receta.]

IV. Clausura (2 MINUTOS)

Recuerde a todos que nos reuniremos nuevamente en dos semanas, a la misma hora y lugar. Temas para la próxima semana: **Autoajuste de insulina.**

Folleto de STEPP-UP

	Estimated Time
I. Bienvenida	3 minutos
II. Introducción	5 minutos
b. Rompehielos	110 minutos
III. Sesión de nutrición	
r. ¿Por qué debo saber sobre los carbohidratos?	
s. ¿Pueden decirme más acerca de los carbohidratos?	
t. ¿Pueden decirme más acerca de las azúcares y carbohidratos?	
u. ¿Pueden decirme más acerca de los almidones?	
v. ¿Pueden decirme más acerca de la fibra?	
w. ¿Los carbohidratos elevan mi azúcar en la sangre?	
x. ¿Qué es el conteo de carbohidratos?, ¿Y por qué es importante en la diabetes tipo 1?	
y. ¿Cómo cuento los carbohidratos?	
z. ¿Cuáles son algunas herramientas para el conteo de carbohidratos?	
aa. ¿Tienen consejos de cómo puedo contar los carbohidratos con mis manos?	
bb. ¿Cuáles son algunos ejemplos de 15 gramos de carbohidratos en los alimentos?	
cc. ¿Pueden decirme lo básico sobre las etiquetas de los alimentos?	
dd. ¿Por qué debo aprender a leer las etiquetas de los alimentos?	
ee. ¿Cómo calculo la cantidad real de carbohidratos en alimentos o líquidos envasados?	
ff. ¿Qué sucede si tomo más de una porción de carbohidratos de alimentos o líquidos envasados?	
gg. ¿Qué pasa con los otros carbohidratos en las etiquetas de los alimentos envasados y líquidos?	
hh. ¿Qué pasa con los alimentos preparados y los líquidos que no tienen etiquetas?	
IV. Clausura	2 minutos