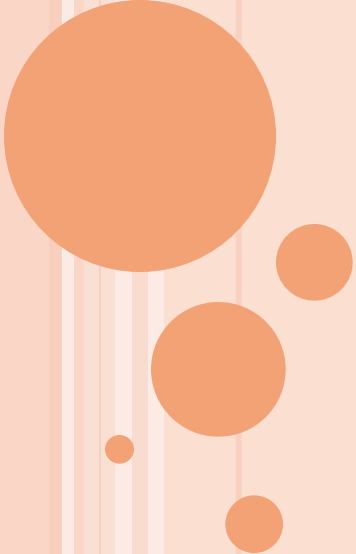


DIETA POR RACIONES DE HIDRATOS DE CARBONO



**Laura González Gutiérrez. Enfermera especialista
en Enfermería Familiar y Comunitaria. Mérida
6/06/2015. FADEX.**

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

- La alimentación equilibrada es aquella que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales.



MACRONUTRIENTES

- HIDRATOS DE CARBONO (50 – 55%)

1g: 4Kcal

- PROTEINAS (15 – 20%)

1g: 4Kcal

- LÍPIDOS (25- 30%)

1g: 9Kcal



PROTEINAS

- Existen dos tipos de alto valor biológico y de bajo, según el alimento que se consuma.

Animal → legumbres → cereales →
raíces.

FUNCIONES:

- Plástica. 80% del peso seco de las células.
- Inmunitaria: los anticuerpos son proteínas.
- Biorreguladora: enzimas y algunas hormonas son de naturaleza proteica.




LÍPIDOS

- Principal función es energética.
- Triglicéridos:
 - Saturados
 - Monoinsaturados
 - Poliinsaturados
 - Transaturados.
- Fosfolípidos
- Glucolípidos
- Colesterol: de el derivan las hormonas esteroideas y la vitamina D.



HIDRATOS DE CARBONO

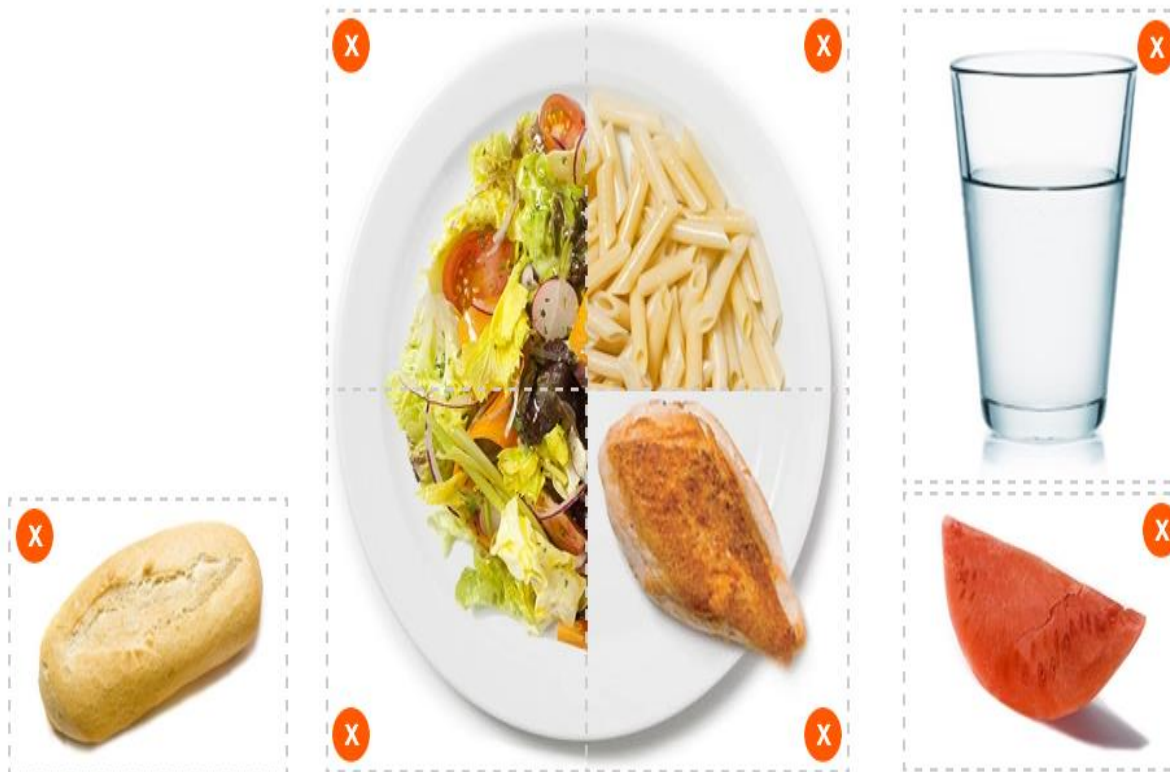
- Cereales, legumbres, frutas, verduras y leche.
- Funciones:
 - Energética
 - Plástica
- Dos tipos:
 - Simples: absorción muy rápida,  brusco de los niveles de glucemia. (Glucosa, fructosa...)
 - Complejos: absorción más lenta, mantienen mejor los niveles de glucemias



**TODOS LOS
NUTRIENTES
SON
IMPORTANTES
Y HAY QUE
TENERLOS EN
CUENTA!!**



PLATO EQUILIBRADO



Has seleccionado 60g de hidratos de carbono
equivalentes a 6 sobres de azúcar
1 sobre de azúcar = 10g de azúcar



¿QUÉ HAY QUE CONOCER?

- Tabla de hidratos de carbono.

- Sensibilidad a la insulina

1800
total insulina

- Ratio

DOSIS INSULINA

• 8

RACIONES HC

• 6

RATIO

• 1,4

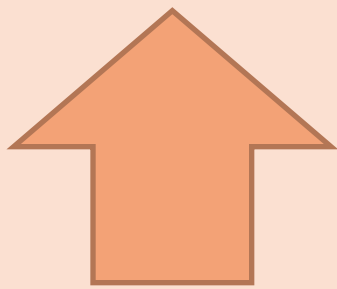
- Calorías recomendadas en nuestra alimentación.



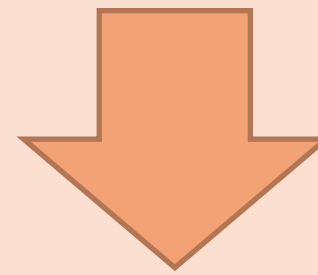
ÍNDICE GLUCÉMICO

- Mide la capacidad que un HC dado tiene de elevar la glucemia después de la comida, con respecto a una referencia estándar que es la glucosa pura.





- Líquido
- Cocción prolongada (alimento muy cocido)
- Bajo contenido en grasas
- Bajo contenido en fibra



- Sólido
- Cocción corta (alimento crudo)
- Alto contenido en grasas
- Alto contenido en fibra



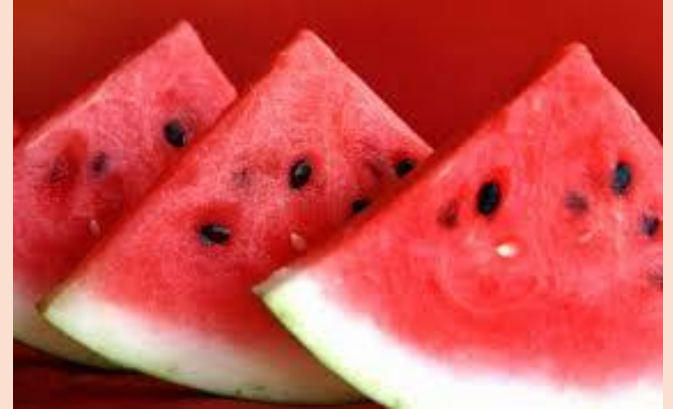
CARGA GLUCÉMICA

- La Carga Glucémica (CG) de un alimento es un valor que combina la velocidad de paso de la glucosa a la sangre (IG), con la cantidad de HC (g) que éste contiene.
- Cuanto menor sea la carga glucémica de un alimento, menor será el pico de glucosa en sangre.

$$\text{Carga Glucémica} = \frac{\text{IG} \times \text{HC g por ración}}{100}$$



EJEMPLO



- 1 rodaja de Sandía ($\approx 200\text{g}$):
- IG de la sandía es de 75.
- CG de la rodaja de sandía = $\frac{75 \times 10 \text{ g}}{100}$
carbohidratos = **7,5**.
- La sandía tiene un alto IG pero su CG es baja porque sólo hay 10g de HC disponibles en rodaja de sandía de 200g.



¿QUÉ ES UNA RACIÓN?

1 Ración: 10 gramos



ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL	I.G.
Arroz, crudo	13			
Arroz, cocido	38	Plato grande (230g)	6	70
		Plato mediano (150g)	4	
		Guarnic. (75g)	2	

Garbanzo, cocido	50	Plato grande (300g)	6	35
		Plato mediano (200g)	4	
		Guarnición (100g)	2	



EL TAMAÑO SI IMPORTA...

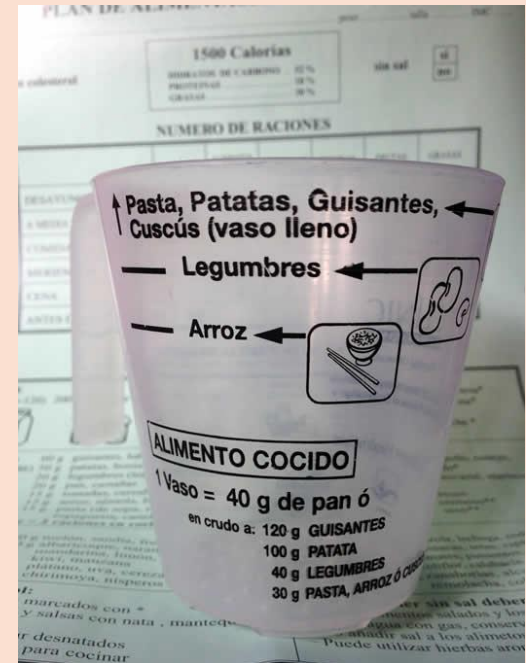


**Cazo de arroz
de 100g : 3
raciones**

Un cazo de
garbanzos cocidos
(100 g) es igual a 2
intercambios



**Una manzana
mediana 2 raciones.**



MEDIDAS DE USO COMÚN

1 RACIÓN

- 1 vaso leche
- 1 fruta pequeña
- 3 galletas maría (finas)
- 1 rebanada de pan bimbo
- 200 g de melón o sandía

2 RACIÓN

- 1 cazo de legumbres cocidas
- 1 patata pequeña

LEER ETIQUETAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	por 100 g	por RACIÓN de 30 g
Valor energético	1706 kJ 404 kcal	512 kJ 121 kcal
Proteínas	8 g	2,5 g
Hidratos de carbono	75 g	23 g
de los cuales:		
Azúcares	23 g	7 g
Almidón	52 g	16 g
Grasas	7 g	2 g
de las cuales:		
Saturadas	3,5 g	1 g
Fibra alimentaria	4,5 g	1,5 g
Sodio	0,33 g	0,1 g
Sal	0,83 g	0,25 g
VITAMINAS	(%CDR)* (%DDR)*	(%CDR)* (%DDR)*
Vitamina D	6,4 µg (127)	1,9 µg (38)
Vitamina C	102 mg (127)	30 mg (38)
Tiamina (B1)	1,4 mg (127)	0,4 mg (38)
Riboflavina (B2)	1,8 mg (127)	0,5 mg (38)
Niacina	20,3 mg (127)	6,1 mg (38)
Vitamina B6	1,8 mg (127)	0,5 mg (38)
Ácido Fólico	254 µg (127)	76 µg (38)
Vitamina B12	3,2 µg (127)	0,95 µg (38)
MINERALES	(%CDR)* (%DDR)*	(%CDR)* (%DDR)*
Hierro	8,8 mg (63)	2,7 mg (19)
Fósforo	161 mg (23)	49 mg (7)
Magnesio	60 mg (16)	19 mg (5)

**1 RACIÓN:
1000/HC en 100 g**

**1 RACIÓN:
1000/75g:13.3gr**



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Valor Energético: 659,4kCAL

Grasas (g): 37,5g

Hidratos de carbono 51,2g
(g):



Valores nutricionales por 100 g

Energía
(Kcal / kj)

Proteínas
(g)

Hidratos de
carbono (g)

NUESTRAS ESPECIALIDADES

Bacon cheeseburger

220 / 922

9,4

19,8

Bacon crispy

253 / 1063

9,6

28,5

Barbacoa

231 / 968

11

24,6

Barbacoa crème (extra t. a base de mozzarella)

223 / 933

9,7

23

Barbacoa crème (tomate natural)

188 / 786

8,1

20,8

Calzone clásica (york-champiñón)

184 / 775

7,8

22,2

Nutrición/Valores Nutricionais

Valores energéticos y nutricionales medios:
Valores energéticos e nutricionais médios:

	por 100 g	1 cono/ 1 cone: 18,1 g	%IR* %DR*
Valor energético / Energía:	1389 kJ 333 kcal	251 kJ 60 kcal	3 %
Grasas / Lípidos: de las cuales saturadas / dos quais saturados:	18,3 g	3,3 g	5 %
	14,9 g	2,7 g	14 %
	36,7 g	6,6 g	3 %
Hidratos de carbono: de los cuales azúcares / dos quais açúcares:	23,6 g	4,3 g	5 %
	4,3 g	0,8 g	2 %
Proteínas:	0,10 g	0,02 g	<1 %
Sal:			

Valores energéticos y nutricionales medios:
Valores energéticos e nutricionais médios:

	por 100 g	1 helado/ 1 gelado: 38,3 g	%IR* %DR*
Valor energético / Energía:	1074 kJ 259 kcal	411 kJ 99 kcal	5 %
Grasas / Lípidos: de las cuales saturadas / dos quais saturados:	13,8 g	5,3 g	8 %
	6,7 g	2,6 g	13 %
	35,1 g	13,4 g	5 %
Hidratos de carbono: de los cuales azúcares / dos quais açúcares:	3,4 g	1,3 g	1 %



Cacao en polvo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

VALORES NUTRICIONALES MEDIOS	POR 100-g DE ALIMENTO	POR RACIÓN COMIDA TIPICA
ENERGÍA (Kcal)	361	29
PROTEÍNAS(g)	6,8	0,6
HIDRATOS DE CARBONO (g)	78,0	6,2
GRASAS (g)	2,4	0,2




Cacao en polvo light

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

VALORES NUTRICIONALES MEDIOS	POR 100-g DE ALIMENTO	POR RACIÓN COMIDA TIPICA
ENERGÍA (Kcal)	152	12
PROTEÍNAS(g)	7,7	0,6
HIDRATOS DE CARBONO (g)	24,0	1,9
GRASAS (g)	2,9	0,2

A collage of various food items including grains, beans, pasta, and nuts. The items are arranged in a somewhat circular pattern, with a central pile of white rice. Surrounding it are piles of brown rice, yellow cornmeal, white beans, brown beans, white beans, yellow corn cobs, and various types of pasta like fusilli and penne. The background is a light, neutral color.

**Y AHORA...
A CONTAR!!!**

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a blue shirt and dark shorts, running happily. He is pointing upwards with his right hand. A red and white dog is running alongside him. The background is a bright yellow circle. A speech bubble is positioned above the dog, and a brown rectangular box with white text is in the bottom left corner.

¡...pero debes vivir
CON la diabetes.
NO para
la diabetes.

**GRACIAS POR SU
ATENCIÓN**