

Cálculo de carbohidratos por el peso de los alimentos

¿Por qué debería pesar mis comidas?

Muchos alimentos vienen en diferentes formas y tamaños. Conocer la cantidad de carbohidratos de acuerdo al peso del alimento puede ser una herramienta útil para mejorar la precisión del conteo de carbohidratos. Calcule la cantidad de carbohidratos por el peso del alimento para las cosas sobre las que no esté seguro.

¿Cómo cuento los carbohidratos en base al peso del alimento?

Para calcular los carbohidratos por el peso del alimento, tiene que conocer cuántos gramos de carbohidratos hay en un peso dado del alimento. Para ayudar a eliminar la confusión del peso de los alimentos, ayuda conocer cuántos gramos de carbohidratos hay en una unidad del peso del alimento, que se denomina FACTOR. Una unidad de peso del alimento puede expresarse en onzas o en gramos de un alimento.

Para calcular el conteo de carbohidratos por el peso del alimento, use esta ecuación básica:

$$\text{El peso del alimento} \times \text{FACTOR del alimento} = \text{Gramos de carbohidratos en ese alimento}$$

Estas cómodas tablas le brindan los gramos de carbohidratos por peso del alimento para los alimentos comunes que contienen carbohidratos. Si pesa los alimentos en onzas, use el "Factor para onzas". Si pesa los alimentos en gramos, use el "Factor para gramos".

Cálculo de muestra

Para calcular los gramos de carbohidratos para una rebanada de pan:

1. Pese el pan (en onzas) usando una balanza para alimentos: el peso es 2 onzas.
2. Busque el FACTOR para el pan (en onzas). El FACTOR para el pan es 15 gramos de carbohidratos por cada onza.
3. Multiplique el peso de la rebanada de pan por el FACTOR. 2 onzas de pan x 15 gramos de carbohidratos por onza equivale a 30 gramos de carbohidratos.
4. Eso significa que su rebanada de pan tiene 30 gramos de carbohidratos.

Abreviaturas

oz = onzas

g = gramos

CHO = carbohidratos

Almidón		
Alimento	Gramos de CHO por oz	Gramos de CHO por g
Pan	15	0,53
Bagel	15	0,53
Papa, horneada o hervida	5	0,18
Arroz, blanco o integral ²	7,5	0,27
Pasta, spaghetti ²	7,5	0,27
Porotos / frijoles y arvejas / guisantes ² , garbanzos, pinto, rojo, blanco, partido, frijol de cabeza negra	3 a 5	0,11 a 0,18

Yogur		
Alimento	Gramos de CHO por oz	Gramos de CHO por g
Yogur, descremado, saborizado, endulzado con edulcorante no nutritivo	2	0.07
Yogur, Descremado, natural	2	0.07

Lista de frutas enteras¹		
El peso de la fruta incluye la piel, carozo, semillas y cáscara.		
Alimento	Gramos de CHO por oz	Gramos de CHO por g
Manzana	3,75	0,13
Damascos / albaricoques	2,73	0,10
Banana / plátano	3,75	0,13
Cerezas, frescas	5	0,18
Higos	4,29	0,15
Pomelo / toronja	1,36	0,05
Uvas	5	0,18
Kiwi	4,29	0,15
Mango	2,73	0,10
Pelones	3	0,11
Naranja	2,3	0,08
Durazno / melocotón	2,5	0,09
Pera	3,75	0,13
Ciruelas	3	0,11

Mandarinas	1,88	0,07
¹ Valores para la fruta entera obtenidos de <i>Elija sus comidas: Listas de intercambio para la diabetes</i>		

Fruta rebanada (porción comestible)¹		
Fruta	Gramos de CHO por oz	Gramos de CHO por g
Manzana, con cáscara	3,91	0,14
Manzana, sin cáscara	3,61	0,13
Manzana, cocinada sin cáscara	3,86	0,14
Banana / plátano	6,46	0,23
Moras ²	1,22	0,04
Arándanos	4,10	0,15
Melón cantaloupe	2,30	0,08
Ensalada de fruta, con almíbar liviano	4,23	0,15
Uvas, sin semillas	5,12	0,18
Melón rocío de miel	2,57	0,09
Kiwi	4,15	0,15
Mango	4,81	0,17
Pelones	2,99	0,11
Naranja, de ombligo	3,55	0,13
Naranja, Valencia	3,36	0,12
Papaya	2,78	0,10
Durazno / melocotón	2,70	0,10
Pera	4,38	0,15
Ananá / piña	3,71	0,13
Ciruelas	3,23	0,11
Tunas / higos chumbos	2,71	0,10
Frambuesas ²	1,54	0,05
Frutillas / fresas	2,17	0,08
Mandarinas	3,78	0,13
Sandía	2,14	0,08
¹ Valores para la fruta rebanada (porción comestible) obtenidos de la Base de datos de nutrientes de la USDA.		
² La fibra dietaria es mayor que 5 gramos por porción de fruta estándar. Se restó la fibra dietaria del total de carbohidratos.		

Dulces, postres y otros carbohidratos		
Alimento	Gramos de CHO por oz	Gramos de CHO por g
Brownie, sin glaseado	15	0,53
Torta / pastel, con glaseado	15	0,53
Galletita dulce o galletita	22	0,78

dulce rellena con crema		
Dona / rosquilla, glaseada	15	0,53
Panecillos dulces o pasteles vieneses / facturas	15	0,53

Combinaciones de alimentos		
Alimento	Gramos de CHO por oz	Gramos de CHO por g
Guiso de fideos con atún Lasaña Spaghetti con albóndigas Chili con porotos / frijoles Fideos con queso	3,75	0,13
Pizza, queso, masa delgada	6	0,21
Pizza, Recubrimiento de carne, masa delgada	6	0,21
Sopa, vegetales carne pollo fideos	1,88	0,07

Referencias

Información de nutrientes recopilada de las siguientes fuentes:
Elija sus alimentos: Listas de intercambio para la planificación de comidas
Base de datos de nutrientes de la USDA

Centro Médico de la UCSF, 2/2008.