

Registro Diario del Conteo de Hidratos de Carbono

Nombre:

Peso: Fecha próximo control: H. de Carbono recomendados:

Fecha	Desayuno	Almuerzo	Once	Cena	Colación	Total Día

* Registrar los alimentos consumidos en cada comida y los hidratos de carbono que aporta cada uno de ellos.
Conservar estos registros y mostrar al especialista en la próxima consulta.

Revisado por: **María Virginia Riesco,**
Nutricionista Clínica Alemana.
Magister en Nutrición Clínica
Docente Universidad del Desarrollo

Derechos Reservados. Roche Chile Ltda. Registro de propiedad intelectual N° 112.969. Octava edición año 2010.



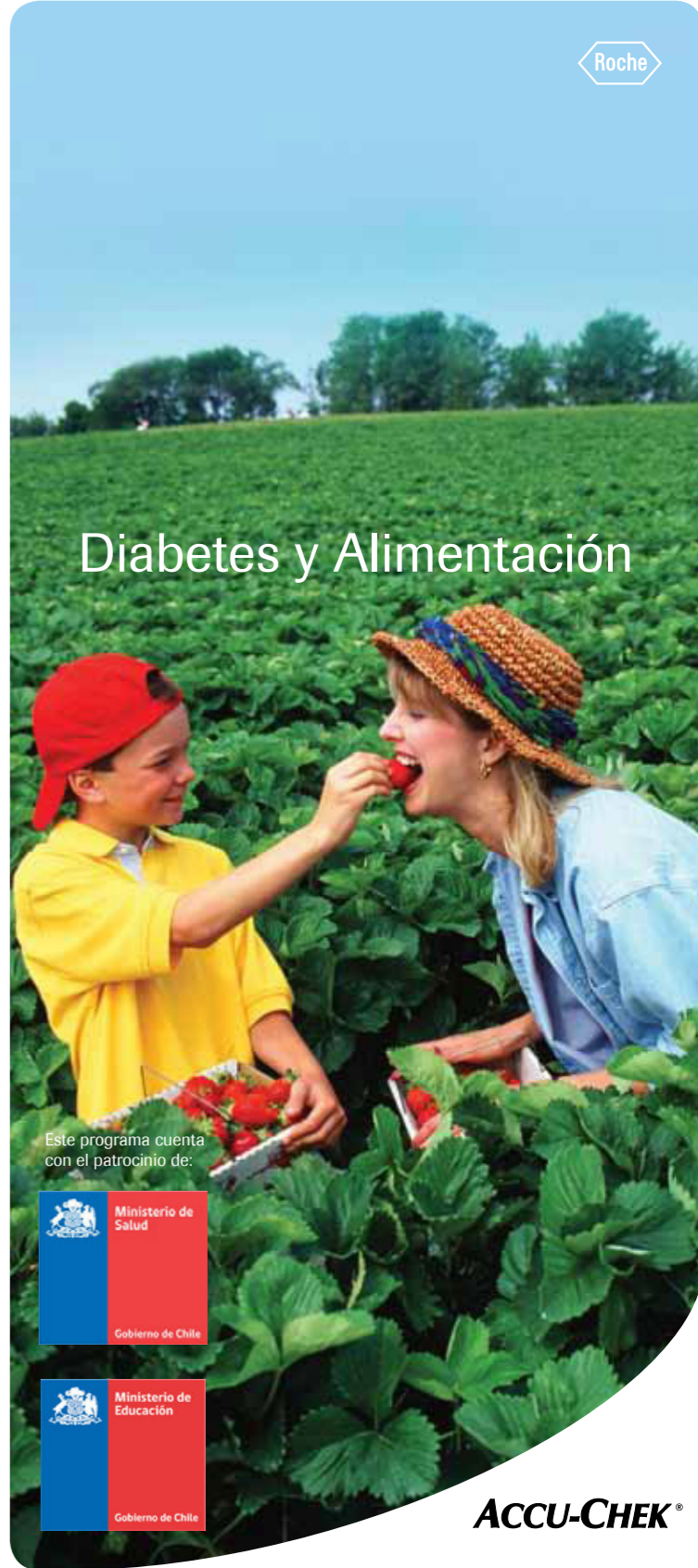
ACCUCHEK[®] Performa Tecnología en la que puedes confiar



- ➊ Más seguridad y codificación automática mediante Chip.
- ➋ Rápido, resultado en 5 segundos.
- ➌ Mínima muestra de sangre 0,6 uL (menos dolor). Detección de muestra insuficiente.
- ➍ Revisión de cinta reactiva dañada.
- ➎ Detección de efectos de humedad ambiente.
- ➏ Ajuste automático en cambios de temperatura.

AccuClub
800 471800

ACCUCHEK[®]



Este programa cuenta con el patrocinio de:



ACCUCHEK[®]

PIRÁMIDE ALIMENTARIA EN DIABETES

ALIMENTACIÓN Y DIABETES

Hidratos de Carbono: Se encuentran principalmente en los alimentos de origen vegetal. Su función es proporcionar energía. La mayoría de ellos son o se transforman en GLUCOSA.

Lípidos: Corresponden a las grasas y pueden ser de origen vegetal (aceites líquidos) o de origen animal (grasas sólidas). Su función principal es entregar energía de reserva al organismo.

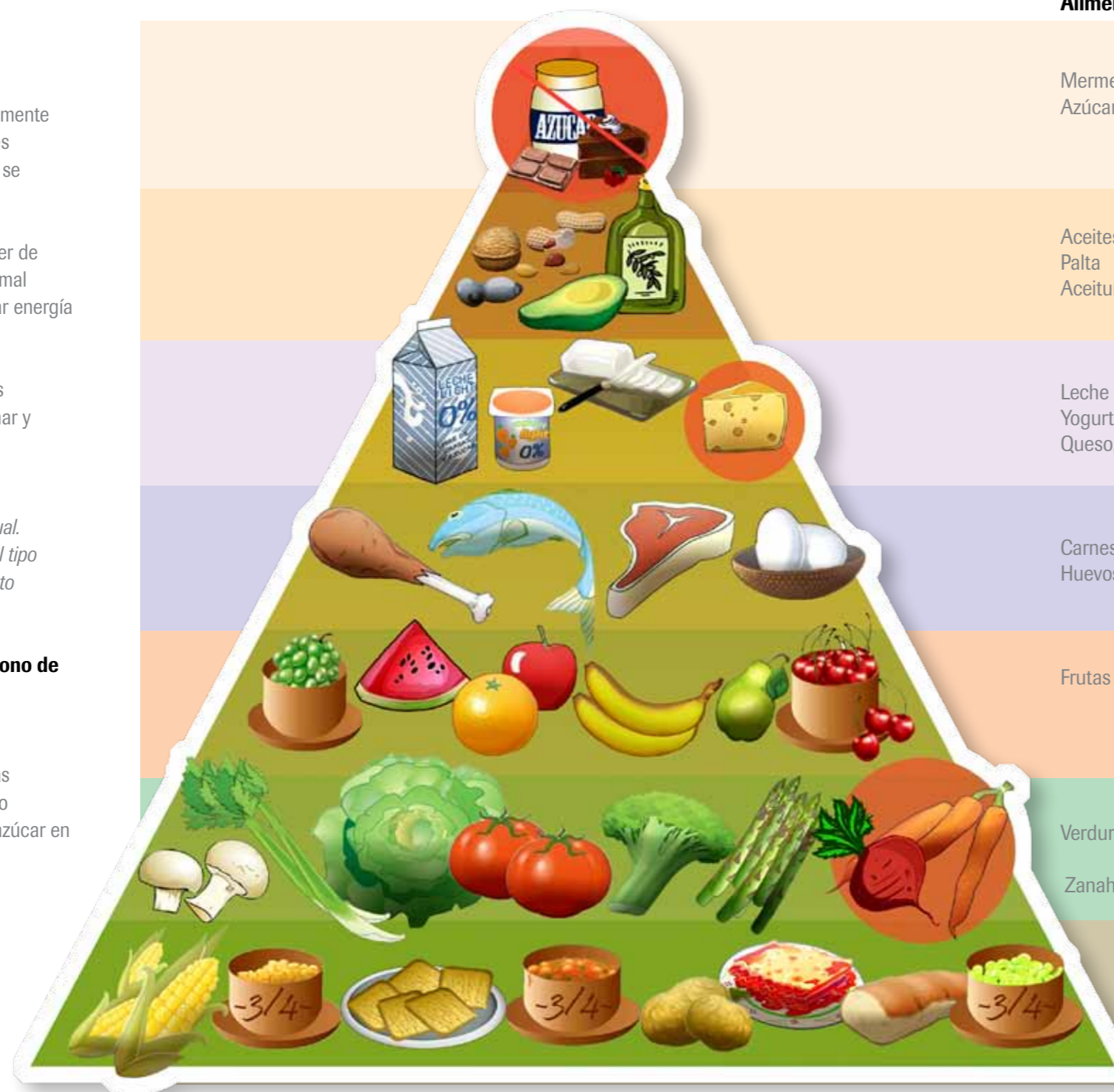
Proteínas: Se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal y su función es formar y reparar los tejidos del organismo.

¿Existe la dieta diabética?

No existe la dieta diabética; cada caso es individual. Se deben seleccionar los alimentos de acuerdo al tipo de Diabetes, edad, peso, estilo de vida, tratamiento farmacológico y los gustos de cada persona.

¿Para qué sirve contar los Hidratos de Carbono de los alimentos?

Las personas con Diabetes deben preocuparse de CONTAR la cantidad de hidratos de carbono que consumen en cada comida, de acuerdo a las recomendaciones del especialista. De este modo se previene la HIPERGLICEMIA o aumento de azúcar en la sangre.



Alimento

Aporte de Hidratos de Carbono por cada porción

Consumo Restringido

Mermeladas : 1 cucharada de mermelada : 15 g de H de C
Azúcar de mesa : 1 cucharadita de azúcar : 5 g de H de C

6to Nivel

Aceites y Margarinas : 1 cucharadita de aceite : 0 g de H de C
Palta : ½ unidad de palta : 5 g de H de C
Aceitunas, Frutos Secos : 15 aceitunas : 5 g de H de C

5to Nivel

Leche : 200 cc de leche blanca : 10 g de H de C
Yogurt : 1 yogurt sin azúcar : 10 g de H de C
Queso, quesillo : Queso, quesillo : 0 g de H de C

4to Nivel

Carnes Rojas, Aves, Pescados, Huevos : Carnes, pescados y huevos : 0 g de H de C

3er Nivel

Frutas : 1 unidad regular (manzana, pera) : 15 g de H de C
1 taza de frutas : 15 g de H de C
3 frutos pequeños (damascos) : 15 g de H de C

2do Nivel

Verduras en general : Consumo libre de verduras en especial hojas verdes : 0 g de H de C
Zanahoria, Betarraga : ½ taza zanahoria, betarraga : 7 g de H de C

1er Nivel

Arroz, fideos, legumbres, Choclo : ¾ taza cereal, legumbres, fideos : 30 g de H de C
Pan : ¾ taza de choclo : 30 g de H de C
Papas : 1 porción de pan : 30 g de H de C
2 papas pequeñas : 2 papas pequeñas : 30 g de H de C