



La diabetes y la nutrición: Carbohidratos

¿Cuál es la relación entre la diabetes y la nutrición?

La diabetes es una enfermedad en la cual el nivel de glucosa (glucosa) en la sangre es más alto de lo normal. El cuerpo produce la glucosa, empleando los alimentos ingeridos, especialmente los carbohidratos. Cuando usted consume carbohidratos, el nivel de glucosa se eleva. Es bueno tomar nota de los carbohidratos que come para ayudarlo a mantener el nivel deseado de glucosa en la sangre.

¿Qué son los carbohidratos?

Los carbohidratos son los almidones, azúcares y la fibra en su dieta. El almidón está en el pan, la pasta, los cereales, las papas, los frijoles, guisantes y lentejas. Los azúcares naturales se encuentran en la fruta, la leche y las verduras. Los postres, bebidas dulces y caramelos tienen azúcar agregada. Todos los alimentos derivados de las plantas tienen fibra: las verduras, las frutas y los frijoles o habichuelas.

Los granos integrales tienen más fibra, vitaminas y minerales que su versión con granos refinados como la harina blanca. El arroz integral, el arroz silvestre, la avena, el maíz, la cebada, los panes integrales, la pasta integral, el mijo y la quinua son algunos ejemplos de alimentos integrales.

¿Qué cantidad y qué tipos de carbohidratos se deben comer?

La cantidad de carbohidratos que se debe comer depende de si se trata de un hombre o una mujer, del tamaño, edad, nivel de actividad y medicamentos que se estén tomando. Una ración de carbohidratos consiste en 15 g (gramos) de carbohidratos por porción. Las mujeres adultas, en su mayoría, necesitan por lo menos 3 o 4 raciones (45 a 60 gramos) de carbohidratos en cada comida (desayuno, almuerzo y comida) mientras que los hombres adultos necesitan 4 o 5 raciones (60 a 75 gramos) en cada comida.

Ejemplos de una ración de carbohidrato

- 1/3 taza de arroz o pasta cocida
- 1/2 taza de avena cocida
- 1 rodaja de pan (1 onza)
- 1/2 taza de maíz (elote o choclo)
- 1/4 de papa grande cocinada
- 1/2 taza de frijoles cocinados (negros o rojos)
- 1 fruta pequeña o 4 onzas de jugo de frutas
- 8 onzas de leche
- 6 onzas de yogur sin sabor

Aunque la cantidad de carbohidratos es importante, también lo es la calidad. Los granos integrales, los frijoles, las verduras y frutas son los mejores.

¿De qué manera contar carbohidratos ayuda a controlar el nivel de glucosa en la sangre?

El control de la diabetes depende de controlar la cantidad de glucosa en la sangre. Consumir la misma cantidad de carbohidratos todos los días lo puede ayudar a mantener el nivel deseable de glucosa. La meta es mantener el nivel de glucosa lo más cercano posible al nivel normal. Con las personas que toman insulina, a veces la cantidad de insulina se determina según la cantidad de carbohidratos que comen.

Nivel recomendado de glucosa en la sangre— Nivel antes y después de las comidas

Antes de comer:
70–130 mg/dl (5.0–7.2 mmol/l [milimoles por litro])

Después de comer:
Menos de 180 mg/dl (menos de 10.0 mmol/l)

Medirse el nivel de glucosa dos horas después de comer lo ayudará a ajustar la cantidad de carbohidratos que necesita para controlar la glucosa en la sangre.

¿Qué debe hacer con esta información?

Para comenzar, pídale a su médico, a un especialista en dietética o un instructor diplomado sobre la diabetes que lo ayude a planificar la cantidad de carbohidratos que debe incluir en sus comidas.

Lea las etiquetas de los alimentos para saber cuántos carbohidratos contienen. Mire el tamaño de la porción y busque la cantidad total de carbohidratos. Determine cuántas porciones va a comer y calcule la cantidad de carbohidratos. Por ejemplo, si la etiqueta dice que una rebanada de pan tiene 15 gramos de carbohidratos y usted decide comerse dos rebanadas, entonces la cantidad de carbohidratos que va a ingerir son 30 gramos o 2 raciones de carbohidratos.

Los diabéticos tienen que prestar atención especial a la cantidad de carbohidratos. Pero no olvide incluir alimentos que contengan proteína magra y grasas saludables para completar su plan de comidas.

Recursos

Encuentre un endocrinólogo:
www.hormone.org o llame al 1-800-467-6663

Asociación Estadounidense de Educadores sobre la Diabetes:
www.diabeteseducator.org

Asociación Dietética de Estados Unidos:
www.eatright.org

Centro Nacional de Intercambio de Información sobre la Diabetes (NIH):
diabetes.niddk.nih.gov

EDITORES:

Lorena Drago, MS, RD, CDN, CDE
Amparo Gonzalez, RN, CDE
Mark Molitch, MD

2da Edición, Abril del 2011

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución a la Fundación de Hormonas, visite a www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología (www.endo-society.org), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes.
© La Fundación de Hormonas 2008