



KAISER PERMANENTE®

Cómo comer bien teniendo diabetes: Información básica sobre los carbohidratos

Cuando se tiene diabetes, los buenos hábitos de comer son la piedra angular de su tratamiento. Usted puede ayudar a controlar sus niveles de azúcar en la sangre planeando bien sus comidas.

Controlar su nivel de azúcar en la sangre significa fijarse en:

- Qué come
- Cuándo come
- Cuánto come


Estas son algunas recomendaciones para comenzar.

1



Cuándo debe comer:

Comer en un horario regular le ayudará a controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Esto también ayuda a evitar los niveles muy bajos del azúcar en la sangre (o hipoglucemia).


- Coma al menos 3 veces al día todos los días, 
- Intente comer siempre a la misma hora todos los días.
- Intente comer una comida o un bocadillo cada 4 a 5 horas durante el transcurso del día. Si toma insulina a la hora de la cena o al acostarse, podría necesitar un bocadillo antes de dormirse.
- Prevenga los niveles bajos de azúcar en la sangre. Evite saltarse o retrasar las comidas o los bocadillos.

2



Qué debe comer

Escoja alimentos saludables de acuerdo con la PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS PARA PERSONAS DIABÉTICAS. Usted no necesita alimentos especiales. De hecho, los alimentos que son buenos para usted también son buenos para su familia. Coma lo suficiente en cada comida para evitar comer en exceso después. Cada día intente comer una variedad de alimentos saludables, como por ejemplo:

- Granos, panes y cereales integrales, pastas y arroz, frijoles y chícharos (arvejas) y verduras con almidón (como el maíz, las papas y las batatas o camotes)
- Frutas 
- Verduras
- Leche baja en o sin grasa, yogur sin grasa y sin azúcar
- Pescado, aves (pollo o pavo sin pellejo), carnes magras con la grasa recortada, tofu, queso bajo en o sin grasa, mantequilla de cacahuete (maní)
- Limite las grasas, los dulces y las bebidas alcohólicas.

3



Cuánto debe comer

El cuerpo convierte la mayoría de los alimentos que usted consume en azúcar sanguínea (o glucosa), lo cual a su vez proporciona energía al cuerpo. Cuando se tiene diabetes, el cuerpo tiene dificultades para convertir este azúcar en energía, y más azúcar de lo debido permanece en la sangre.

Usted puede ayudar a su cuerpo a controlar los niveles de azúcar en la sangre haciendo comidas más pequeñas y más frecuentes a lo largo del día.



Si come en exceso, especialmente si come muchos carbohidratos, el azúcar en la sangre se le puede subir demasiado. Los carbohidratos se encuentran en forma natural en los alimentos, y son una parte importante de una dieta saludable.

Los carbohidratos incluyen el almidón, el azúcar y la fibra en los alimentos.

Para más información sobre los carbohidratos, lea el reverso.

¿En qué manera los carbohidratos son importantes para mi diabetes?

El cuerpo convierte la mayoría de los carbohidratos que se comen en glucosa (azúcar), la cual se convierte en energía para su cuerpo.

- Si usted come un exceso de carbohidratos en general, o un exceso en una sola comida, sus niveles de azúcar en la sangre pueden subir demasiado.
- Si usted no come suficientes carbohidratos, el azúcar en la sangre le puede bajar demasiado, y su cuerpo no recibirá la energía que necesita para funcionar.

¿Qué alimentos contienen carbohidratos?

Estos alimentos contienen muchos carbohidratos:

- Los almidones (granos, frijoles, verduras con almidón)
- Las frutas y los jugos de fruta
- La leche y el yogur
- Los dulces y los postres

Una porción de alguno de estos grupos de alimentos se puede considerar como una “porción de carbohidratos”. Una porción contiene 15 gramos de carbohidratos.

¿Cuántos carbohidratos debo comer?

La cantidad de carbohidratos que usted necesita depende de su nivel de actividad física y del tamaño de su cuerpo. A la mayoría de las personas diabéticas les ayuda comer de 3 a 5 porciones de carbohidratos (de 45 a 75 gramos de carbohidratos) en cada comida y planear bocadillos de 1 porción de carbohidratos (unos 15 gramos de carbohidratos).

¿Cómo uso los datos de las etiquetas de los alimentos?

Al leer la etiqueta de los alimentos, usted podrá decidir qué alimentos se ajustan a su plan de comidas. La etiqueta le dice el tamaño de una porción y el número de gramos del “**Total de carbohidratos**” de esa porción. No hace falta buscar los gramos de azúcar, ya que éstos van incluidos en los gramos del “Total de carbohidratos”.

Recuerde:

Una “porción de carbohidratos” equivale a 15 gramos de carbohidratos.

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (114g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 25g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9	Carbohydrate 4 • Protein 4

¿Dónde hay que comenzar?

Es recomendable comenzar por limitar su consumo de los carbohidratos menos saludables, como los caramelos, las sodas o los postres. Le ayudará:

- Escoger ya sea agua o sodas dietéticas o sin calorías en lugar de bebidas con azúcar.
- Usar sustitutos de azúcar en el café o en el cereal.
- Limitar los postres. Si desea un postre, por ejemplo 1/2 taza de helado (nieve) o algunas galletas, cuéntelas como una porción de carbohidratos.
- Tenga cuidado con los postres “sin azúcar adicional”, ya que muchos no dejan de contener carbohidratos.



Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema médico. Si tiene problemas médicos persistentes o si tiene alguna pregunta, consulte a su médico u otro profesional de la salud.