

Cómo comer bien cuando se tiene diabetes y datos básicos sobre los carbohidratos



Hay tres cosas que debe tener en cuenta para controlar sus niveles de azúcar en la sangre:

1. Cuándo come
2. Qué come
3. Cuánto come

Éstos son algunos consejos para comenzar.

1 CUÁNDO debe comer

Comer regularmente le ayudará a controlar sus niveles de azúcar en la sangre. También le ayudará a evitar niveles bajos de azúcar en la sangre (o hipoglucemia).

- Haga al menos 3 comidas al día, incluido el desayuno. Esto le ayudará a sentirse satisfecho. También reduce la probabilidad de que después coma en exceso.
- Trate de comer a la misma hora todos los días.
- Trate de comer una comida o bocadillo cada 4 o 5 horas durante

el día. Si usa insulina a la hora de la cena o de irse a dormir, quizás deba comer un pequeño bocadillo antes de acostarse.

- Para evitar niveles bajos de azúcar en la sangre, no saltee ni retrase sus comidas y bocadillos.

2 QUÉ debe comer

Si tiene diabetes, no necesita alimentos especiales. De hecho, los alimentos que son buenos para usted también lo son para todos los miembros de su familia. Sin embargo, es muy buena idea tratar de consumir más granos integrales que tienen un alto contenido de fibra. La fibra le ayuda a mantener bajo control sus niveles de azúcar en la sangre. Trate de comer una variedad de alimentos saludables todos los días.

- Los granos, los cereales y los panes integrales, las pastas y el arroz, los frijoles y los chícharos (arvejas), los vegetales con almidones (como el maíz, las papas o los camotes).
- Frutas
- Vegetales
- Leche de soya o leche sin grasa o baja en grasa, y yogur sin grasa endulzado artificialmente
- Pescado, carne de ave (sin piel), carnes magras y desgrasadas, tofu, quesos sin grasa o bajos en grasa, mantequilla de cacahuete (maní)

Escoja con más frecuencia grasas saludables para el corazón. Éstas incluyen aceite de oliva o canola, y algunos tipos semillas oleaginosas, como las almendras o las nueces. Limite el consumo de dulces, productos horneados y otros alimentos con grasas saturadas y trans.

3 CUÁNTO debe comer

El cuerpo convierte la mayor parte de los alimentos que usted come en azúcar (o glucosa), que a su vez le aporta la energía necesaria para funcionar. Si usted tiene diabetes, su cuerpo tiene dificultades para convertir este azúcar en energía. Una mayor cantidad de azúcar permanece en la sangre. Si come mucho, especialmente muchos carbohidratos, sus niveles de azúcar en la sangre pueden subir demasiado. Pero si come porciones más pequeñas y distribuye sus comidas a lo largo del día, podrá controlar mejor su nivel de azúcar en la sangre y sentirse más sano.

¿Qué alimentos contienen carbohidratos?

- Almidones (granos, frijoles, verduras con almidones)
- Frutas y jugos de fruta
- Leche y yogur

Una sola porción de cualquiera de estos grupos de alimentos equivale a 1 porción de carbohidratos y contiene 15 gramos de carbohidratos.

- Los dulces, postres, botanas, galletas saladas y alimentos fritos generalmente tienen muchos carbohidratos y grasas, y a menudo muy pocos nutrientes. Planee comer porciones pequeñas de estos alimentos para darse un gusto de vez en cuando.

Para saber más sobre los carbohidratos, vea la Pirámide alimenticia para la diabetes (Diabetes Food Pyramid) o las Listas de intercambio para la diabetes (Diabetes Exchange Lists), u otros libros de referencia sobre la nutrición para la diabetes que encontrará en nuestros Centros de Educación para la Salud.

Cómo comer bien cuando se tiene diabetes y datos básicos sobre los carbohidratos

¿Por qué son importantes los carbohidratos para mi diabetes?

El cuerpo convierte la mayor parte de los carbohidratos que usted come en azúcar (glucosa). Como dijimos antes, si usted tiene diabetes, las células de su cuerpo tienen dificultades para almacenar este azúcar como fuente de energía. Por eso es importante que controle la cantidad de carbohidratos que consume.

- Si come muchos carbohidratos en el día o de una sola vez, su nivel de azúcar en la sangre puede aumentar demasiado.
- Si come pocos carbohidratos, su nivel de azúcar en la sangre puede bajar demasiado y su cuerpo puede no obtener la energía que necesita. En este caso, es posible que se maree o desmaye.

¿Cuántos carbohidratos debería consumir?

La cantidad de carbohidratos que necesita depende de sus niveles deseados para la diabetes, de sus necesidades calóricas y nutricionales, y de su nivel de actividad física. En general, se aconseja a la mayoría de los adultos con diabetes que coman entre 3 y 4 porciones de carbohidratos (entre 45 y 60 gramos de carbohidratos) en cada comida y 1 porción de carbohidratos (15 gramos de carbohidratos) como bocadillos. Algunos hombres y personas adultas muy activas pueden requerir una mayor cantidad. Hable con su dietista o educador de la diabetes para saber cuál es la cantidad adecuada de carbohidratos que debe incluir en cada comida o bocadillo para sentirse mejor.

¿Cómo debo leer la etiqueta de los alimentos?

Es importante que lea las etiquetas de los alimentos. Pueden mostrarle cómo se adaptan los distintos alimentos a su plan de comidas. La etiqueta le indica el tamaño de la porción del producto y cuántos gramos de “carbohidratos totales” tiene esa porción. No es necesario que calcule los gramos de azúcar que come; éstos ya están incluidos en los gramos de carbohidratos totales. Lea atentamente la etiqueta en los empaques de los alimentos que dicen “Sin azúcar añadida” o “Bajo contenido de azúcar”, e incluso la de los que dicen “Sin azúcar”. Muchos de estos alimentos tienen carbohidratos de todos modos. Recuerde: 1 porción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos.

| Nutrition Facts | |
|---|---------------|
| Serving size 1 cup (236ml) | |
| Servings per container 1 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 120 Calories from Fat 45 | |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 3g | 8% |
| Saturated Fat 3g | |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 20 mg | 7% |
| Sodium 120 mg | 5% |
| Total Carbohydrate 11g | 4% |
| Dietary Fiber 0g 12% | |
| Sugars 11g | |
| 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 | |

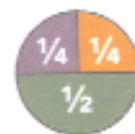
¿Por dónde comienzo?

Un buen comienzo es limitar el consumo de los carbohidratos menos saludables, es decir los dulces, refrescos y postres. Es muy útil:

- Elegir los refrescos dietéticos, las bebidas sin calorías o beber agua en lugar de refrescos endulzados con azúcar.
- Considere usar sustitutos del azúcar o endulzantes artificiales en vez del azúcar regular.
- Si desea comer algo dulce, planea con anticipación cómo lo incluirá en su plan de comidas. Al mismo tiempo, trate de hacer un poco más de ejercicio para reducir sus niveles de azúcar en la sangre. Si desea un postre, elija uno pequeño (1 porción de carbohidratos), como 1/2 taza de helado, 3 galletas graham o 2 galletas dulces pequeñas.

Cuando prepare su plato, tenga como objetivo incluir:

- 1/4 de granos
- 1/4 de proteínas
- 1/2 de vegetales



Otros recursos

- Para obtener más información acerca de la nutrición y la diabetes, vaya a: kp.org/vidasana o kp.org/healthyliving o llame a su Centro de Educación para la Salud para averiguar acerca de programas, clases y videos sobre la diabetes disponibles en su centro local de Kaiser Permanente.
- Vaya a la página Web de su doctor en kp.org/mydoctor.
- Vaya a la página Web kp.org/diabetes.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico.