

Cómo alimentarse bien si sufre de diabetes e información básica sobre los carbohidratos



Primero, hay tres cosas para tener en mente para ayudarle a controlar su nivel de azúcar en la sangre:

1. Cuándo comer
2. Qué comer
3. Cuánto comer

Aquí hay algunas sugerencias para empezar.

1 CUÁNDO debe comer

El comer a horas regulares le ayudará a controlar su nivel de azúcar en la sangre. Esto también ayuda a prevenir los niveles bajos de azúcar en la sangre (o hipoglucemia).

- Coma por lo menos 3 comidas diarias, incluido el desayuno. Esto le ayuda a sentirse satisfecho. También reduce la posibilidad de que coma en exceso más tarde.
- Trate de comer a las mismas horas todos los días.

- Trate de comer una comida o un bocadillo cada 4 a 5 horas durante el día. Si toma insulina a la hora de la cena o a la hora de acostarse, puede que necesite un bocadillo pequeño a la hora de acostarse.
- Para prevenir los niveles bajos de azúcar, no se salte ni se retrase con sus comidas y bocadillos.

2 QUÉ debe comer

Usted no necesita alimentos especiales porque tiene diabetes. De hecho, los alimentos que son buenos para usted son buenos para todos en su familia. Sin embargo, es una buena idea tratar de escoger más comidas con granos integrales con alto contenido de fibra. La fibra ayuda a mantener el nivel de azúcar en la sangre en control. Trate de comer todos los días una variedad de alimentos saludables, tales como:

- Granos, panes y cereales de granos integrales, fideos y arroz, frijoles y chícharos o arvejas, verduras que contengan almidón (tales como maíz, papas o camote)
- Frutas
- Verduras
- Leche baja en grasa o descremada y yogur descremado endulzado artificialmente
- Pescado, carne de ave (despellejada), carnes magras sin grasa, tofú, quesos bajos en grasa o descremados, mantequilla de cacahuate (maní)

Escoja más a menudo grasas que sean saludables para el corazón. Éstas incluyen el aceite de oliva o de canola y algunos tipos de nueces tales como almendras o nueces de nogal. Limite la cantidad de

alimentos dulces o de panadería y otros alimentos con grasas saturadas y trans.

3 CUÁNTO debe comer

Su cuerpo convierte la mayoría de los alimentos que come en azúcar en la sangre (o glucosa), para suministrarle energía al cuerpo. Cuando se tiene diabetes, el cuerpo tiene problemas para convertir esta azúcar en energía. Una cantidad mayor del azúcar se queda en la sangre. Si usted come demasiado, especialmente demasiados carbohidratos, su nivel de azúcar en la sangre puede subir demasiado. Pero si come cantidades más pequeñas y reparte sus comidas a lo largo del día, controlará mejor su nivel de azúcar en la sangre y se sentirá mejor.

¿Qué alimentos contienen carbohidratos?

- Los almidones (granos, frijoles, verduras con alto contenido de almidón)
- Fruta y jugo de fruta
- Leche y yogur

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

- Los dulces y postres, hojuelas, galletas y comidas frías usualmente contienen muchos carbohidratos y grasas y a menudo no proporcionan mucha nutrición adicional. Planee comer porciones pequeñas de estas comidas como algo especial de vez en cuando.

Para obtener más ayuda acerca de los carbohidratos, consulte la Pirámide de alimentos para la diabetes o las Listas de equivalencias para la diabetes u otros

Cómo alimentarse bien si sufre de diabetes e información básica sobre los carbohidratos

libros de consulta de nutrición para la diabetes que pueda encontrar en nuestros Centros de Educación para la Salud.

¿Por qué son los carbohidratos importantes para mi diabetes?

El cuerpo convierte en azúcar (glucosa) la mayoría de los carbohidratos que come. Como dijimos antes, cuando se tiene diabetes, las células del cuerpo tienen problemas para almacenar este azúcar para usarlo como energía. Por lo tanto es importante saber cuántos carbohidratos consume.

- Si usted come en general demasiados carbohidratos, o demasiados a la vez, su nivel de azúcar en la sangre puede elevarse demasiado.
- Si usted come muy pocos carbohidratos, su nivel de azúcar en la sangre puede bajar demasiado y puede que su cuerpo no obtenga la energía que necesita. Puede que se sienta mareado o con sensación de desmayo.

¿Cuántos carbohidratos debo comer?

La cantidad de carbohidratos que usted necesita depende de sus metas respecto a la diabetes, de sus necesidades de calorías y de nutrición y de su nivel de actividad física. Para la mayoría de las personas con diabetes, puede ser de ayuda comer entre 3 a 4 porciones de carbohidratos (45 a 60 gramos de carbohidratos) en cada comida y 1 porción de carbohidratos (15 gramos de carbohidratos) para los bocadillos. Junto con su dietista o educador acerca de la diabetes pueden encontrar la cantidad de carbohidratos que usted necesitará en

cada comida o bocadillo para que se sienta a un nivel óptimo.

¿Cómo leer una etiqueta de alimentos?

El leer las etiquetas de los alimentos es importante. Le puede mostrar cómo diferentes alimentos se ajustan a su plan alimenticio. La etiqueta le dice cuál es el tamaño de una porción y la cantidad de gramos del “Total de carbohidratos” que tiene la porción. No tiene que mirar los gramos de azúcar, porque estos ya están contados en el total de gramos de carbohidratos. Lea con cuidado la etiqueta en empaques de alimentos en los que se diga: “Sin azúcar añadida” (No Sugar Added) o “Azúcar reducida” (Reduced Sugar), incluso los alimentos que dicen que no

contienen azúcar (Sugar Free). Muchas de estas comidas todavía contienen carbohidratos. Recuerde: 1 porción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos.

¿Dónde puedo empezar?

Un buen punto inicial es limitar los carbohidratos menos saludables, tales como los dulces, bebidas gaseosas o postres. Es útil:

- Escoger bebidas gaseosas dietéticas, bebidas sin calorías o agua en vez de bebidas endulzadas con azúcar.
- Piense en usar sustitutos del azúcar o endulzantes artificiales en vez de azúcar regular.
- Si quiere comer algo dulce, planee con anticipación para incluirlo en su comida. A la vez, trate de añadir un poco de tiempo extra para hacer ejercicio para ayudar a que el nivel de azúcar en la sangre no suba demasiado. Trate de comer un postre pequeño (1 porción de carbohidratos), tal como 1/2 taza de helado, o 3 galletas tipo graham o 2 galletas pequeñas.

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.	

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 tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.