# La diabetes y la nutrición: Carbohidratos



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

La diabetes es una enfermedad en la cual los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre se elevan y pasan los valores normales. La glucosa es producida por el cuerpo, empleando los alimentos ingeridos, especialmente los carbohidratos; de modo que su selección de alimentos tiene un impacto en sus niveles de glucosa.

Los principales nutrientes en los alimentos son la proteína, la grasa y los carbohidratos. Usted necesita todos estos nutrientes en su dieta. Estos nutrientes provienen de una gran variedad de alimentos, siendo unos más sanos que otros. Por ejemplo, la carne blanca sin grasa (como la pechuga de pollo sin pellejo) es una fuente de proteína más saludable que la carne roja grasosa (tal como una hamburguesa). Los aceites de verduras (como el aceite de oliva o canola) son más saludables para el corazón que las grasas sólidas (como la margarina y la mantequilla). También existen diferencias entre los carbohidratos, diferencias que son importantes para el control de la diabetes.

## ¿Qué son los carbohidratos?

Los carbohidratos son los azúcares, almidones y la fibra en su dieta. El almidón está en el pan, la pasta, los cereales, las papas, y en 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. La fibra existe en todos los alimentos derivados de las plantas—las verduras, las frutas y los frijoles o habichuelas.

A diferencia de los alimentos refinados tales como la harina blanca, los integrales tienen más fibra, vitaminas y minerales. El arroz integral, el arroz silvestre, las venas, el maíz, la cebada, los panes integrales, la pasta integral, el mijo y la quinoa son algunos ejemplos de los 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 gramos de carbohidrato por porción. La mayoría de mujeres adultas necesitan por lo menos 3 ó 4 raciones (45 a 60 gramos) de carbohidratos en cada comida (desayuno, almuerzo y comida) mientras que los hombres adultos necesitan 4 ó 5 raciones (60 a 75 gramos) en cada comida.

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

### Ejemplos de una ración de carbohidrato

- 1/3 taza de arroz o pasta cocinada
- 1/2 taza de avena cocinada
- 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

## ¿Qué efecto tienen los carbohidratos en los niveles de azúcar en la sangre?

Cuando se consumen y digieren, los carbohidratos se convierten en azúcar. El manejo de la diabetes depende del control de la cantidad de azúcar que entra a la sangre. El objetivo es mantener los niveles del azúcar tan normales como sea posible.

El comer la misma cantidad de carbohidratos todos los días ayuda a conservar los niveles de glucosa donde deben estar. Si usted se mide el nivel de azúcar dos horas después de comer, podrá ajustar la cantidad de carbohidratos que necesita para controlar el azúcar en la sangre.

### Niveles recomendados para el azúcar (glucosa) en la sangre—Niveles antes y después de las comidas

| | |
|---|---|
| Antes de comer (glucosa prepandial) | 70–130 mg/dl (5.0–7.2 mmol/l [milimoles por litro]) |
| Después de comer (glucosa postpandial) | Menos de 180 mg/dl (menos de 10.0 mmol/l) |

## ¿Qué debe hacer con esta información?

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

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

Los diabéticos tienen que prestar una atención especial a la cantidad de carbohidrato que consumen pero es importante saber que una dieta saludable puede incluir una delicia de vez en cuando, que puede sustituirse por otras raciones de carbohidrato.

## Recursos

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

Asociación Americana de Instructores sobre la Diabetes: *www.diabeteseducator.org*

Asociación Dietética Americana: *www.eatright.org*

Centro Nacional de Intercambio de Información sobre la Diabetes (NIH): *http://diabetes.niddk.nih.gov/about/index.htm*

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

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

Downloaded from https://academic.oup.com/jcem/article-abstract/93/3/E2/2623146
by guest
on 24 January 2018