



# La diabetes y nutrición: Carbohidratos

## ¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE LA DIABETES Y LA NUTRICIÓN?

La diabetes es una enfermedad en la cual el nivel de glucosa (azúcar) 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.

## ¿SABÍA USTED?

**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 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, los granos 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, y 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 tres o cuatro raciones (45 a 60 gramos) de carbohidratos en cada comida (desayuno, almuerzo y comida) mientras que los hombres adultos necesitan cuatro o cinco raciones (60 a 75 gramos) en cada comida.

## EJEMPLOS DE UNA RACIÓN DE CARBOHIDRATOS

- 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 cocidos (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. Si las personas usan insulina, a veces la cantidad de insulina necesaria 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	Less than 180 mg/dl (less than 10.0 mmol/l)

## ¿DE QUÉ MANERA PUEDE ASEGURARSE DE ESTAR COMIENDO LA CANTIDAD ADECUADA DE CARBOHIDRATOS EN LAS COMIDAS Y LOS BOCADILLOS?

Para comenzar, pídale a su médico, 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.

Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos para saber cuántos carbohidratos contienen. Mire el tamaño de la porción y busque la cantidad total de carbohidratos. Decida 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 dos 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.

## Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Cuántos gramos de carbohidratos debo comer en cada comida y bocadillo?
- ¿Cuándo debo medirme el nivel de glucosa en la sangre?
- ¿Cómo está mi nivel de glucosa?
- ¿Qué más debo hacer para mantener la glucosa dentro de los niveles deseados?
- ¿Debo consultar con un educador de diabetes o dietista diplomado para averiguar más sobre los carbohidratos?
- ¿Debo consultar con un endocrinólogo respecto a mi atención?

## RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: [www.hormone.org](http://www.hormone.org) o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Encuentre un educador sobre la diabetes (Asociación de Educadores sobre la Diabetes de Estados Unidos): [www.diabeteseducator.org/DiabetesEducation/Find.html](http://www.diabeteseducator.org/DiabetesEducation/Find.html)
- Información sobre la diabetes de The Hormone Health Network: [www.hormone.org/diabetes](http://www.hormone.org/diabetes)
- Asociación de Diabetes de Estados Unidos: [www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/carb-counting/](http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/carb-counting/)
- Centro Joslin contra la Diabetes: [www.joslin.org/info/Carbohydrate\\_Counting\\_101.html](http://www.joslin.org/info/Carbohydrate_Counting_101.html)
- Centro Nacional de Información sobre la Diabetes (Instituto Nacional de Salud): [diabetes.niddk.nih.gov](http://diabetes.niddk.nih.gov)

### EDITORES

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

Abril del 2011, 2da edición

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society* en [www.endo-society.org](http://www.endo-society.org)). El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

La diabetes y la nutrición: Carbohidratos hoja informativa



[www.hormone.org](http://www.hormone.org)