

Diabetes y Conteo Básico de Carbohidratos

El cuerpo utiliza los carbohidratos que obtenemos de los alimentos como fuente de energía primaria para realizar las actividades diarias. Los carbohidratos consumidos en la dieta son el mayor determinante de la necesidad de insulina en las comidas, ya que el 90 al 100% de los carbohidratos que provienen de los alimentos entran en la sangre como glucosa durante las primeras horas después de comer. La Diabetes Mellitus es una condición crónica de salud caracterizada por la inhabilidad del cuerpo para utilizar esa glucosa proveniente de los carbohidratos como fuente de energía, debido a que el cuerpo no produce, produce muy poca o resiste la insulina.

Los alimentos (grupos de alimentos) que contienen carbohidratos

Los alimentos que proveen carbohidratos a nuestra dieta son:

Farináceos: cereales secos y/o calientes, arroces, pastas, panes, viandas, granos, habichuelas

Lácteos: leche, yogur, mantecado

Frutas: secas, frescas, congeladas enlatadas y los jugos

Dulces: bizcochos, bombones, mantecados, galletas, chocolates, productos de repostería

Refrescos, bebidas de frutas

Alimentos libres de grasa (ya que los componentes usados para reemplazar la grasa están basados en carbohidratos)

Algunos alimentos "Sugar Free" (que contengan "polyols")

Nueces

Vegetales



Los alimentos (grupos de alimentos) que no contienen carbohidratos

Los alimentos que no contienen carbohidratos son:

Carnes, aves, pescados y mariscos

Huevos

Quesos (a pesar de que provienen de la leche, los quesos duros y blandos contienen mínimas cantidades de carbohidratos)

Aceites



Dejar de consumir carbohidratos no es una opción

Dejar de comer carbohidratos es una reacción común que tienen las personas cuando reciben la noticia de que los carbohidratos influyen los niveles de glucosa en sangre. Pero la realidad es que muchos de los alimentos que contienen carbohidratos se encuentran entre los alimentos más saludables. La importancia es poder discernir entre alimentos que son fuentes saludables de carbohidratos y los que son menos saludables. Otra reacción comúnmente observada es que las personas tienden a disminuir la cantidad recomendada de carbohidratos saludables a menos de lo recomendado en el plan de alimentación. Para alcanzar el control de los niveles de glucosa las fuentes saludables de carbohidratos no deben ser significativamente excluidas o limitadas en la dieta.

Fuentes de carbohidratos menos saludables

- Refrescos
- Bebidas azucaradas
- Bebidas de frutas
- Dulces
- Postres
- Productos de repostería
- Alimentos de azúcares refinadas

Fuentes de carbohidratos saludables

- Leche baja en grasa
- Panes, arroz, pasta integral
- Frutas frescas o congeladas
- Viandas

Conoce cuantos carbohidratos debes consumir

La meta principal del conteo de carbohidratos básico es que las personas con Diabetes consuman cantidades consistentes de carbohidratos en las comidas y las meriendas. Basándose en un plan de alimentación, se espera además que consuman estas comidas y

meriendas en horarios similares durante el día y así, junto con actividad física y terapia de medicamentos, alcanzar el control de los niveles de glucosa en sangre.

El rol de un(a) dietista/nutricionista es muy importante para lograr ese el control de los niveles de glucosa, ya que posee el conocimiento y las herramientas para proveer un acercamiento individualizado y efectivo en la consejería y auto-manejo de la condición.

La cantidad de comidas y meriendas a incluirse en el plan de alimentación serán determinadas por tu nutricionista/dietista basados en tus hábitos de alimentación y en tu itinerario diario. Por ejemplo, la literatura reciente sugiere que un plan de alimentación para personas con diabetes no tienen que automáticamente incluir meriendas.

Actualmente las meriendas se incluyen en el plan de alimentación solo para alcanzar un balance entre los hábitos de alimentación actuales y la prevención de hipoglucemia (niveles de glucosa en sangre por debajo de lo deseado).

Para mas información

American Diabetes Association

Nutrición y Recetas

<http://www.diabetes.org/espanol/nutricion-y-recetas/>

National Institute of Diabetes, Digestive and Kidney Diseases

National Diabetes Education Program (Español)

<http://ndep.nih.gov/i-have-diabetes/TengoDiabetes.aspx>