

## Diabetes y Dieta controlada en Carbohidratos

La Diabetes se considera una de las primeras causas de muerte en Puerto Rico y Estados Unidos. Para el 2007, 13 de cada 100 puertorriqueños padecía de Diabetes. Si cura disponible, la Diabetes es una condición degenerativa que incluye una variedad de desórdenes metabólicos caracterizado por niveles elevados de glucosa en sangre debido a poco o ninguna secreción de insulina. No existe un único plan de tratamiento para personas con Diabetes, por lo que se le recomienda a todos los pacientes que trabajen junto a su equipo de manejo de diabetes (dietista, médico, entre otros) para desarrollar un plan de trabajo individualizado que se ajuste a sus hábitos de alimentación, metabolismo y estilos de vida.

### Manejo de la Diabetes

La Diabetes Mellitus es una condición crónica de salud caracterizada por la inhabilidad del cuerpo para utilizar la glucosa como fuente de energía, debido a que el cuerpo no produce, produce muy poca o resiste la insulina. Al comer, la glucosa proveniente de los alimentos no puede entrar en la célula, resultando en hiperglucemia (niveles de glucosa elevados). La meta principal en el manejo de la diabetes es modificar estilos de vida que resultan en hiperglucemia.

El éxito en el control de niveles de glucosa en sangre y la prevención de anormalidades metabólicas que la acompañan dependerá de la sinergia entre los tres componentes de dicho tratamiento: Terapia Médico-Nutricional, Actividad Física y Tratamiento de Medicamentos con hipoglucemiantes orales o insulina. El éxito de cada componente dependerá de la presencia y éxito de los otros.



### Contar Carbohidratos: Básico ¿Por qué contar carbohidratos?

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. Además, a pesar de que una pequeña porción de la proteína y grasa consumida en las comidas es metabolizada en glucosa, esta no aparece en el torrente sanguíneo tan rápido como la glucosa proveniente de los carbohidratos.

Ya que se asume que la aportación de glucosa en sangre proveniente de las proteínas y grasa contribuye muy poco a la demanda de insulina relacionada con las comidas, se puede estimar la demanda de insulina de cada comida basado en los gramos de carbohidratos que contiene.

Para un diabético, contar carbohidratos:

Combinado con actividad física y terapia de medicamentos puede proveer excelente control de los niveles de glucosa en sangre.

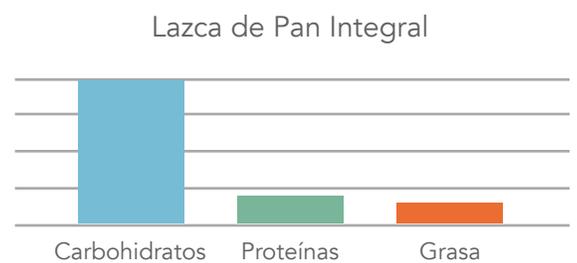
Puede mejorar la calidad de vida aumentando (a cierto grado) la flexibilidad de los alimentos que consume simplificando el proceso de planificación de comidas.

## Composición de los alimentos

Las calorías de los alimentos que consumimos provienen de 4 macronutrientes: proteínas, carbohidratos, grasas y alcohol. Los alimentos que consumimos están compuestos de diferentes combinaciones de estos nutrientes. A lo largo del tiempo, y con los avances en la tecnología, se ha evaluado en contenido nutricional de miles de alimentos, clasificándolos en 5 grupos alimentarios basados en similitudes en la composición nutricional. Cada grupo de alimentos es caracterizado por una combinación diferente de estos nutrientes.

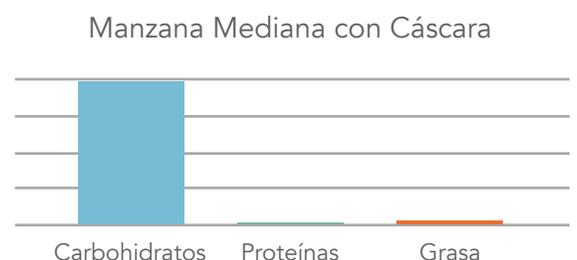
### Farináceos

Compuestos principalmente por carbohidratos; pueden ser excelente fuente de fibra, vitaminas y minerales. Proveen además proteína vegetal a la dieta.



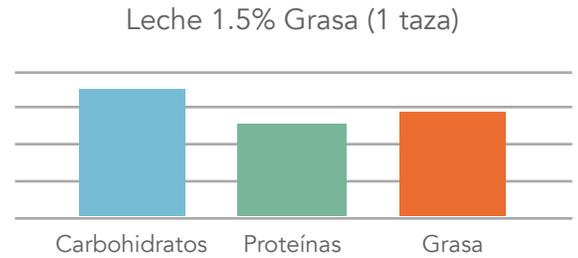
### Frutas

Compuestos principalmente por carbohidratos; son buena fuente de fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos.



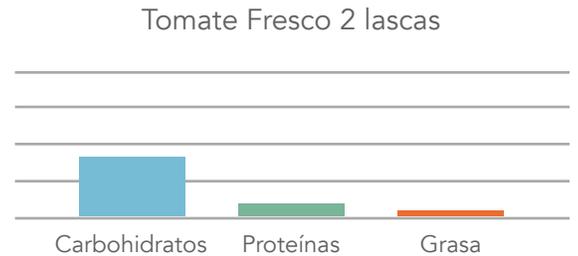
## Lácteos

Compuestos principalmente por carbohidratos y proteínas. El contenido de grasa varía dependiendo del tipo de leche. Son buena fuente de calcio.



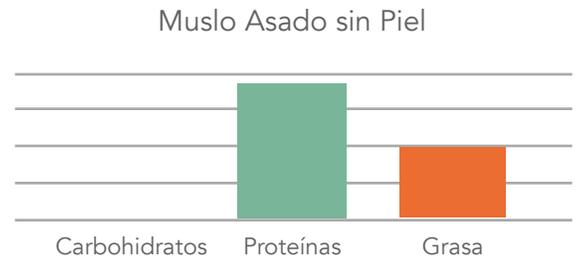
## Vegetales

Son buena fuente de fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos. Compuestos principalmente de agua, proveen muy pocas calorías por servicio.



## Carnes

Compuestos principalmente por proteína y grasa; dicha composición varía dependiendo de la fuente (animal o vegetal) y el método de cocción.



Una vez comprendido que los carbohidratos forman parte de la mayoría de los alimentos que consumimos diariamente podemos interpretar que:

Son estos carbohidratos los mayores contribuyentes para el aumento en los niveles de glucosa en sangre después de comer. El conteo de carbohidratos es la mejor herramienta para controlar la ingesta de carbohidratos y por consiguiente manejar los niveles de glucosa en sangre, además de que simplifica el proceso de planificación de comidas.

Cantidades equivalentes de carbohidratos (independientemente de los alimentos que provengan) influyen los niveles de glucosa de la misma forma en aproximadamente la misma cantidad de tiempo.

Los alimentos compuestos de proteínas y grasa, consumidos en cantidades consistentes con un plan de alimentación saludable, elevan mínimamente los niveles de glucosa en sangre.

## Objetivos de la Terapia Médico-Nutricional de la Diabetes

### Conteo básico de carbohidratos

Comprender la relación directa entre el consumo de alimentos que son considerados buena fuentes de carbohidratos y los niveles de glucosa en sangre.

Identificar cuales alimentos contienen carbohidratos.

Identificar las fuentes saludables de carbohidratos para discernir de las menos saludables al momento de planificar las comidas.

Consumir los alimentos que son buenas fuentes de carbohidratos en porciones adecuadas de acuerdo con el plan de alimentación.

## 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>