



Diabetes: Qué son los carbohidratos

Así como un automóvil necesita el tipo correcto de combustible (gasolina) para funcionar, usted también necesita el tipo correcto de combustible (alimentos) para funcionar. Para mantener el nivel de energía, su organismo necesita alimentos que contengan **carbohidratos**. Pero los carbohidratos elevan el nivel de azúcar en la sangre a un nivel más alto y más rápidamente que otros tipos de alimentos. Su dietista colaborará con usted para determinar la cantidad adecuada de carbohidratos en su dieta.

Almidones

El almidón se encuentra en los granos, algunos vegetales y los frijoles. Los productos que tienen granos son, por ejemplo, pan, pasta, cereal y tortillas. Los vegetales con almidón son, por ejemplo, las papas, las arvejas (chicharos), el maíz (elote), los frijoles verdes, los ñames (boniatos o batatas) y las calabazas. Los frijoles rojos, pintos, negros o garbanzos, y las lentejas, también contienen almidones.

Azúcares

El azúcar se encuentra naturalmente en muchos alimentos. También se le puede agregar a los alimentos. Los alimentos que contienen azúcar *natural* son, por ejemplo, las frutas y los jugos de fruta, los productos lácteos, la miel y las melazas. Los *azúcares agregados* se encuentran en la mayoría de los postres, los alimentos procesados, los dulces, los refrescos (gaseosas) regulares y las bebidas de fruta. Son muy útiles para tratar niveles bajos de azúcar en la sangre (hipoglucemia) ya que proporcionan azúcar rápidamente.

Fibra

La fibra proviene de alimentos vegetales. La mayoría de la fibra no es digerida por el organismo. En lugar de elevar el nivel de azúcar en la sangre como los otros carbohidratos, la fibra de hecho previene que este suba demasiado rápido. La fibra se encuentra en las frutas, los vegetales, los granos enteros, los frijoles y arvejas, y en muchas nueces.

Conteo de carbohidratos

Usted puede aprender a calcular cuántos carbohidratos está comiendo cada día. Pídale a su dietista que le enseñe una técnica llamada “conteo de carbohidratos.” Este sistema le ayuda a llevar un registro de los carbohidratos que consume en cada comida. Hay diferentes maneras de contar los carbohidratos. A continuación, se describe un conteo básico de carbohidratos. Este método es una buena manera de iniciar el conteo de carbohidratos:



- Cuando usted cuenta las porciones de carbohidratos, una porción de almidón, una fruta o un lácteo se cuenta como una “unidad.”
- Cada “unidad” contiene cerca de 15 gramos de carbohidratos. Por ejemplo:
 - 1 rebanada de pan = 1 porción de almidón = 15 gramos de carbohidrato
 - 1 manzana = 1 porción de fruta = 15 gramos de carbohidratos
 - 1 taza de leche = 1 porción de lácteos = 12 gramos de carbohidrato
- Su dietista le ayudará a determinar cuántas porciones de carbohidratos puede comer en cada comida o refrigerio.

© 2000-2015 The StayWell Company, LLC. 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.