

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 (chícharos), 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

Es importante llevar la cuenta de los carbohidratos que consume. Esto le ayudará a mantener el equilibrio adecuado entre actividad física y medicamentos. La cantidad de carbohidratos necesaria variará para cada persona, y dependerá de muchas cosas como su salud, los medicamentos que toma y qué tan activo es usted. Su equipo de atención médica le ayudará a calcular la cantidad adecuada de carbohidratos para usted. Dependiendo de su situación podría empezar con unos 45 a 60 gramos de carbohidratos por comida. 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.

Los carbohidratos provienen de una variedad de alimentos. Estos incluyen granos, vegetales con almidón, frutas, leche, frijoles y varios bocadillos. Usted puede contar los gramos de carbohidratos, o bien contar las porciones de carbohidratos. Si está contando las porciones de carbohidratos, 1 porción de carbohidrato = 15 gramos de carbohidratos.

Estos son algunos ejemplos de alimentos que contienen aproximadamente 15 gramos de carbohidratos (1 porción de carbohidratos):



- 1/2 taza de fruta enlatada o congelada
- 1 fruta pequeña (4 onzas)
- 1 rebanada de pan
- 1/2taza de avena
- 1/3 de taza de arroz
- 4 a 5 galletas saladas
- 1/2 *English muffin*
- 1/2 taza de frijoles negros
- 1/4 de una papa grande al horno (3 onzas)
- 2/3 de taza de yogur regular sin grasa
- 1 taza de sopa
- 1/2 taza de un molde (casserole)
- 6 “chicken nuggets”
- 2 pulgadas cuadradas de *brownie* o de pastel sin la cubierta
- 2 galletas dulces pequeñas
- 1/2 taza de helado o sorbete

El conteo de carbohidratos es más fácil cuando se tienen las etiquetas de los alimentos. Lea la etiqueta para ver cuántos gramos de carbohidratos totales contienen los alimentos. Luego, usted puede calcular cuánto va a comer. Dos renglones muy importantes que hay que ver en las etiquetas son el tamaño de la porción y la cantidad total de carbohidratos. Estos son algunos consejos para utilizar las etiquetas de los alimentos para llevar la cuenta de su consumo de carbohidratos:

- **Revise el tamaño de las porciones.** La información en la etiqueta se basa en el tamaño de una porción. Si usted come más de lo que se considera una porción, tendrá que duplicar o triplicar la cantidad que aparece en la etiqueta.
- **Revise la cantidad de gramos de carbohidratos totales.** Los carbohidratos totales de las etiquetas incluyen los azúcares, el almidón y la fibra. Asegúrese de usar el número del total de carbohidratos y no solo el de la azúcar.
- **Sepa cuantos gramos de carbohidratos puede consumir.** Familiaríces con el tamaño de las porciones equivalentes.
- **Compare las etiquetas.** Compare las etiqueas de diferentes productos, observando el tamaño de las porciones y el total de carbohidratos para encontrar los productos que sean más convenientes para usted.
- **No olvide revisar las proteínas y las grasas.** Concentrándose solo en el conteo de carbohidratos, puede ser fácil olvidarse de las proteínas y las grasas en sus comidas. No olvide incluir fuentes de proteína y grasa saludable para balancear sus comidas.

Cuando se está tomando una dosis fija de medicamento para la diabetes es importante también ser constante con la cantidad y la hora de sus comidas. Trabaje con su proveedor de atención médica o su dietista si necesita ayuda adicional. Ellos le pueden ayudar a llevar la cuenta de su consumo de carbohidratos y a calcular cuántos gramos sería ideal que usted consumiera.