

## Diabetes: Información sobre carbohidratos, grasas y proteínas

Los alimentos son la fuente de energía y nutrición para el cuerpo, además de ser una fuente de placer. La diabetes no significa que deba comer alimentos especiales o dejar de comer postres por completo. Su dietista le enseñará a preparar comidas adecuadas para su cuerpo. Para comenzar, aprenda cómo los distintos alimentos afectan el nivel de azúcar en la sangre.

### Carbohidratos

Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo y aumentan el nivel de azúcar en la sangre. Muchas personas piensan que los carbohidratos se encuentran sólo en las pastas y el pan, pero en realidad los carbohidratos están presentes en muchos tipos diferentes de alimentos.

- Los **azúcares** se encuentran de forma natural en ciertos alimentos como las frutas, la leche, la miel y la melaza. También pueden añadirse azúcares a muchos tipos de comidas, desde cereales y yogures hasta dulces y postres. Los azúcares aumentan el nivel de glucosa en la sangre.
- Las **féculas** se encuentran en el pan, los cereales, las pastas, los frijoles secos, el maíz, los chícharos (arvejas), las papas, las batatas, los ñames y las calabazas. Las féculas también aumentan el azúcar en la sangre.
- La **fibra** se encuentra en alimentos como las verduras, las frutas, los frijoles y los granos integrales. A diferencia de otros carbohidratos, la fibra no se digiere ni se absorbe, y por lo tanto no aumenta el nivel de azúcar en la sangre. En realidad, la fibra puede evitar que el nivel de azúcar en la sangre aumente demasiado rápido y también ayuda a mantener el nivel de colesterol dentro de los límites considerados saludables.

### ¿Sabía usted?

Aunque los carbohidratos aumentan el nivel de azúcar, es mejor incluir una cierta cantidad de ellos en todas las comidas ya que son parte importante de una dieta saludable.

### Grasas

Las grasas son una fuente de energía que puede almacenarse hasta que se necesite. Las grasas no aumentan el nivel de azúcar, pero pueden aumentar el nivel de colesterol, y en consecuencia el riesgo de trastornos cardíacos. Las grasas también tienen un alto contenido calórico que puede provocar un aumento de peso. Pero no todos los tipos de grasas son iguales.

#### Más saludables

- Las **grasas monoinsaturadas** se encuentran sobre todo en aceites vegetales como el aceite de oliva, de canola y de cacahuate (maní). También se encuentran en los aguacates y en algunos tipos de nueces. Las grasas monoinsaturadas son saludables para el corazón porque reducen el nivel de colesterol LDL (colesterol malo).
- Las **grasas poliinsaturadas** se encuentran sobre todo en los aceites vegetales como el aceite de maíz, de alazor y de soya. También se encuentran en algunas semillas, nueces y pescados. Las grasas poliinsaturadas reducen el colesterol LDL (malo). De manera que escoger grasas poliinsaturadas en vez de grasas saturadas es más sano para el corazón. Ciertas grasas insaturadas pueden ayudar a reducir los valores de triglicéridos.

#### Menos saludables

- Las **grasas saturadas** se encuentran en productos animales como la carne, la leche entera, la manteca y la mantequilla. Las grasas saturadas aumentan el nivel de colesterol LDL y no son saludables para el corazón.
- Los **aceites hidrogenados** y las grasas trans se forman al procesar los aceites vegetales para producir las grasas sólidas. Se encuentran en muchos alimentos procesados. Los aceites hidrogenados y las grasas trans aumentan

el nivel de colesterol LDL (malo) y reducen el colesterol HDL (bueno). Éstos no son saludables para el corazón.

## Proteínas

Las proteínas ayudan al cuerpo a generar y reparar el tejido muscular y otros tejidos. Las proteínas tienen poco o ningún efecto sobre el nivel de azúcar en la sangre. De todas formas, muchos alimentos que contienen proteínas también contienen grasas saturadas. Si escoge fuentes de proteínas bajas en grasas, puede aprovechar los beneficios de las proteínas sin las desventajas de la grasa adicional.

- Las proteínas vegetales se encuentran en los frijoles y chícharos secos, las nueces y los productos derivados de la soya, como el tofu y la leche de soya. Estas fuentes de proteínas tienden a estar libres de colesterol y tener un bajo contenido de grasas saturadas.
- Las proteínas animales se encuentran en el pescado, la carne, el queso, la leche y los huevos. Estos productos tienen colesterol y pueden tener un alto contenido de grasas saturadas. Trate de escoger fuentes de proteínas con bajo contenido en grasa.

© 2000-2017 The StayWell Company, LLC. 800 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.