

Transcripción

“Escuché que se enteró que padece de diabetes y está aquí hoy para aprender sobre el conteo de carbohidratos.”

“Si, si.”

Cuando cuenta los carbohidratos, el objetivo es usar sus elecciones alimenticias para controlar mejor su glucosa en la sangre. Primero, hable con los miembros de su equipo médico para que le den consejos nutricionales o con un dietista registrado para una orientación más profunda sobre nutrición. Juntos desarrollarán un plan de alimentación.

“Ella me preguntó sobre mi estilo de vida, sobre lo más conveniente para mí y para mi familia. Así que surgió una dieta ajustada a mis necesidades.”

Su plan de alimentación es individual y es basado en sus necesidades nutricionales, rutinas diarias, edad, los medicamentos que toma, si lo hace, qué tan activo es, y otros objetivos de su plan de manejo, incluyendo pérdida de peso.

Al tomar en cuenta todos estos aspectos, su equipo de cuidado de la diabetes le ayudará a desarrollar un plan de alimentación. Los carbohidratos se miden en gramos. Su plan de alimentación debe sugerir la cantidad de gramos de carbohidratos que debe consumir en cada comida y merienda, y un total para el día.

Un plan de alimentación típico puede ser por ejemplo, 45 gramos de carbohidratos para el desayuno, 60 gramos de carbohidratos para el almuerzo, 15 gramos de carbohidratos para un aperitivo en la tarde y 60 gramos de carbohidratos para la cena, para un total diario de 180 gramos de carbohidratos.

Recuerde, su plan de alimentación es individual para usted y tiene en cuenta su estilo de vida. Tal vez usted toma insulina y tiene una merienda nocturna de 15 gramos de carbohidratos, así como una merienda en la tarde.

¿Que pasa si su trabajo no le permite tomar una merienda durante el día? En ese caso puede consumir más carbohidratos en cada comida y agregar una merienda en la noche para alcanzar su total diario.

Trabaje con su equipo de cuidado de la diabetes para asegurarse de que su plan de alimentación es algo que puede llevar en práctica con base en su estilo de vida y sus costumbres alimenticias.

“Entonces, ¿Le gusta tener seis comidas pequeñas al día o prefiere tener tres comidas con una o dos pasa-bocas entre ellas?”

“Usualmente como tres comidas, no como mucho al desayuno.”

Sin embargo, con su plan de alimentación es útil recordar que su objetivo es tratar de mantener su glucosa en la sangre en un nivel saludable y evitar la glucosa alta en la sangre después de que usted come. Para hacer esto, sea constante. Cunte los carbohidratos que come y trate de seguir lo más fielmente posible su plan de alimentación, idealmente dentro de un rango de 15 gramos de carbohidratos.

Espacie su ingesta de hidratos de carbono de manera uniforme durante todo el día y trate de comer a la misma hora cada día. Si los bocadillos no son una opción debido a su horario diurno, trate de no esperar más de 4 a 5 horas entre las comidas. Su plan de alimentación le ayudará a usted a cumplirlo.

“Le diseñé un plan de alimentación que incluye tres comidas al día con un pasa-bocas. ¿Suena bien, cree que le funcionará?”

“Lo voy a intentar. Creo que funcionará.”

“Grandioso.”

Crear un plan de alimentación es el primer paso para obtener un mejor control de la glucosa en la sangre a través del conteo de carbohidratos. Asegúrese de que funciona para usted y su estilo de vida. Y sígalo a diario.