

Qué son los carbohidratos

Un automóvil necesita el tipo correcto de combustible para funcionar. Y usted necesita la clase correcta de alimentos para funcionar. Para mantener el nivel de energía, el organismo necesita alimentos que contengan carbohidratos. Sin embargo, los carbohidratos elevan el nivel de azúcar en la sangre más que otras clases de alimentos y lo hacen más rápidamente. Su dietista trabajará con usted para determinar la cantidad adecuada de carbohidratos en su dieta. Hay tres tipos de carbohidratos: almidones, azúcares y fibras.

Almidones

El almidón se encuentra en los granos, en algunas verduras y en los frijoles. Los productos derivados de granos incluyen panes, pastas, cereales y tortillas. Los vegetales con almidón incluyen papas, arvejas, maíz, frijoles verdes, batatas y calabazas. Los frijoles rojos, pintos, negros o garbanzos y las lentejas también contienen almidones.



Azúcares

Los azúcares se encuentran naturalmente en muchos alimentos. O pueden ser agregados. Los alimentos con azúcar natural incluyen frutas y jugos de fruta, productos lácteos, miel y melazas. La mayoría de los postres, los alimentos procesados, los dulces, las gaseosas corrientes y las bebidas de fruta tienen azúcares agregados. Son muy útiles para tratar niveles bajos de azúcar en la sangre (hipoglucemia). Le aportan azúcar rápidamente. Trate de tener al menos 15 a 20 gramos de estos azúcares simples en todo momento. Coma o beba estos productos si comienza a sentir síntomas de nivel bajo de azúcar en la sangre.

Fibra

La fibra proviene de alimentos vegetales. El cuerpo no puede digerir la mayor parte de la fibra. En lugar de elevar el nivel de azúcar en la sangre como los otros carbohidratos, la fibra previene que este suba demasiado rápido. Hay fibra frutas, verduras, granos integrales, frijoles, arvejas y en muchas nueces.

Conteo de carbohidratos

Lleve la cuenta de los carbohidratos que consume. Esto le ayudará a mantener el equilibrio adecuado entre carbohidratos, actividad física y medicamentos. La cantidad de carbohidratos que necesita será diferente de la que necesitan otras personas. La cantidad que necesita depende de muchos factores. Por ejemplo, su salud, los medicamentos que

toma y cuán activo es. Su equipo de atención médica le ayudará a calcular la cantidad adecuada de carbohidratos que necesita. Puede empezar con 45 a 60 gramos de carbohidratos por comida, dependiendo de su caso. El “conteo de carbohidratos” es un sistema que lo ayuda a llevar un registro de los carbohidratos que consume en cada comida.

Podemos encontrar carbohidratos en muchos 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 cuenta las porciones de carbohidratos, 1 porción de carbohidrato equivale a 15 gramos de carbohidratos.

Estos son algunos ejemplos de alimentos que tienen unos 15 gramos de carbohidratos (1 porción de carbohidratos):

- 1/2 taza de fruta enlatada o congelada
- Una porción pequeña de fruta fresca (4 onzas)
- 1 rebanada de pan
- 1/2 taza de avena
- 1/3 de taza de arroz
- 4 a 6 galletas saladas
- 1/2 panecillo inglés
- 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 guiso
- 6 patitas de pollo
- 2 pulgadas cuadradas de brownie o de pastel sin glaseado
- 2 galletas dulces pequeñas
- 1/2 taza de helado o de 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 por porción contienen los alimentos. Luego, puede calcular cuánto debería comer. Si sus alimentos no tienen una etiqueta de nutrición, debería poder hacerse una idea de cuántos carbohidratos hay por porción consultando un libro o sitio web.

Dos renglones muy importantes que hay que ver en las etiquetas son el tamaño de la porción y la cantidad total de carbohidratos por porción. 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 (menos las fibras) y no solo el del azúcar.
- **Sepa cuántos gramos de carbohidratos puede consumir.** Familiarícese con el tamaño de las porciones equivalentes.
- **Compare las etiquetas.** Compare las etiquetas de productos diferentes. Observe 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 en el conteo de carbohidratos, puede ser fácil olvidarse de las proteínas y las grasas en las comidas. No olvide incluir fuentes de proteína y grasa saludable para equilibrar sus comidas. Recuerde controlar la cantidad de sal (sodio) que consume. Esto es muy importante si tiene presión arterial alta. Si tiene diabetes, limite la cantidad de sodio a menos de 2,300 mg por día.



Cuando se toma una dosis fija de medicamento para la diabetes, también es importante ser constante con la cantidad de carbohidratos y el horario de sus comidas. Trabaje con su proveedor de atención médica o su dietista si necesita más ayuda. Ellos lo pueden ayudar a llevar la cuenta del consumo de carbohidratos. También pueden ayudarlo a calcular cuántos gramos de carbohidratos debería consumir.