

Consumo de **carbohidratos** en pacientes con diabetes

El consumo de carbohidratos puede generar un incremento de los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Por esta razón, identificar la cantidad que se ingiere en cada comida ayuda a controlar dichos niveles, para que estos estén dentro de los límites deseados.

¿Qué alimentos contienen carbohidratos?

Existen dos tipos de carbohidratos:

1. Simples:

- Azúcar.
- Miel.
- Productos de confitería.
- Panela.
- Gaseosas.

Estos deben evitarse al máximo en un paciente diabético.

2. Complejos:

- **Cereales:** arroz, trigo, maíz, sorgo, avena, mijo, cebada, centeno, cuscús, quinua.
- **Leguminosas o granos:** fríjol, arveja, lentejas, blanquillos, caraotas, soya.
- **Tubérculos, raíces y plátano:** yuca, papa, maduro, arracacha, yacón, ollucos, ñame.
- **Frutas:** todas. Sin embargo, estos se absorben más lentamente.
- **Lácteos:** leche, yogurt, helados.
- **Verduras y vegetales:** todos. Sin embargo, estos poseen carbohidratos en menor cantidad, lo que permite consumirlos sin restricción.
- **Productos de panadería:** pan, galletas (así sean integrales), pasteles, pandebono, buñuelos.

El consumo de estos alimentos debe ser regulado, según las necesidades nutricionales del paciente, ya que todos pueden influir en los niveles de glucemia.

Etiquetas de los productos:

Es muy importante leer las etiquetas de información nutricional en los productos, enfocándose en los gramos de carbohidratos y considerando las medidas en que vienen representadas. Recuerde tratar de consumir alimentos que no contengan azúcar.

Tabla ejemplo.

Etiqueta de información nutricional:

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Tamaño por porción: 1 unidad (160 g).		
Número de porciones por envase: 5		
Calorías (kcal)	Por 100g	Por porción
	83	133
Grasa total	3 g	4.8 g
Grasa saturada	1.6 g	2.6 g
Grasas trans	0 g	0 g
Carbohidratos totales	5.8 g	9.3 g
Fibra dietaria	3.12 g	5 g
Azúcares totales	2.4 g	3.9 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Proteína	8.2 g	13 g
Sodio	110 mg	176 mg

Encontrar la cantidad correcta de carbohidratos a consumir depende de factores como: actividad física, peso, ingesta diaria de alimentos, sexo, edad, medicación, entre otros.

Por esta razón, es necesario el acompañamiento de todo un equipo (endocrinología, nutrición, enfermería, entre otros), que guíen y realicen seguimiento de la dieta del paciente.



Certificado N° 015



fvcali



fvltv



@FVLCali



@fundacionvalledelili



Fundacion Valle del lili

Av. Simón Bolívar Cra 98 # 18-49 PBX (57)(2) 331 90 90 EXT. 7401 - 7405

www.valledelili.org