

RECURSOS EN ESPAÑOL

El conteo de carbohidratos y la diabetes

Los carbohidratos, o hidratos de carbono, se encuentran naturalmente en ciertos alimentos. Por ejemplo, los cereales, los dulces, los almidones, las legumbres y los productos lácteos contienen diferentes cantidades de carbohidratos. [Ponte al día conociendo los tres tipos de carbohidratos y los alimentos que los contienen.](#)

Cuando se digieren los alimentos y bebidas que contienen carbohidratos, los carbohidratos se convierten en glucosa para alimentar nuestras células, y el nivel de glucosa en sangre del cuerpo, o azúcar en sangre, aumenta. En las personas sin diabetes, los niveles de glucosa (azúcar) en sangre aumentan después de comer, pero la respuesta de la insulina del cuerpo evita que los niveles aumenten demasiado.

Si tienes diabetes, el proceso no funciona como debería. La manera en que el conteo de carbohidratos puede ayudar a manejar tu glucosa (azúcar) en sangre dependerá de tu régimen de tratamiento y si tu cuerpo produce insulina o no.

- **Tipo 1:** si tienes diabetes Tipo 1, tu páncreas ya no produce insulina, por lo que debes administrarte insulina basal y cubrir los carbohidratos en la comida con dosis de insulina a la hora de las comidas. Para hacerlo, debes saber exactamente cuántos gramos de carbohidratos hay en tu comida, ¡aquí es cuando entra el conteo de carbohidratos!
- **Tipo 2:** debido a que las personas con diabetes Tipo 2 son resistentes a la insulina y es posible que no produzcan la cantidad suficiente, es importante que seas consciente en tu consumo de carbohidratos. Para evitar picos de glucosa (azúcar) en sangre, es útil comer una cantidad fija de carbohidratos en las comidas durante el día, en lugar de todos a la vez. Las personas que toman medicamentos orales pueden usar una forma más básica de conteo de carbohidratos que las que se administran insulina.

¿Cómo se cuentan los carbohidratos?

El conteo de carbohidratos en su nivel más básico implica contar la cantidad de gramos de carbohidratos en una comida y equilibrarla con tu dosis de insulina.

Si te administras insulina a la hora de las comidas, eso significa que primero debes tener en cuenta cada gramo de carbohidratos que ingieres y dosificar la insulina a la hora de las comidas según este conteo. Utilizarás lo que se conoce como una proporción de insulina a carbohidratos para calcular la cantidad de insulina que debes administrarte para manejar tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre después de comer. Esta forma avanzada de conteo de carbohidratos se recomienda para personas que reciben terapia intensiva de insulina por medio de inyecciones o bomba, como las personas con diabetes Tipo 1 y algunas personas con diabetes Tipo 2.

Mientras que es posible que las personas con diabetes Tipo 2 que no se administran insulina a la hora de las comidas no requieran un conteo de carbohidratos detallado para mantener sus niveles de glucosa (azúcar) en sangre bajo control, algunos prefieren hacerlo. Mientras que algunos optan por seguir con el conteo de carbohidratos tradicional, hay otros que hacen una versión más básica basada en "opciones de carbohidratos", donde una "opción" contiene aproximadamente 15 gramos de carbohidratos. Otros utilizan el método del plato de la diabetes para comer una porción razonable de alimentos que contienen carbohidratos en cada comida, limitando los cereales integrales, las verduras con almidón, las frutas o los productos lácteos a una cuarta parte del plato.

Por lo tanto, hay algunas formas de hacerlo y realmente se trata de preferencias personales, pero recuerda que el mejor método de conteo de carbohidratos para ti es el que cubre tus necesidades de medicamentos y estilo de vida. Un nutricionista dietista registrado (RDN o RD, por sus siglas en inglés) o un especialista certificado en educación y cuidado de la diabetes (CDCES, por sus siglas en inglés) pueden ayudarte a determinar qué funciona mejor para ti.

¿Cuántos carbohidratos debo comer?

En cuanto a la cantidad ideal de carbohidratos por comida, no existe un número mágico. La cantidad de carbohidratos necesaria para cada persona está determinada en gran parte por el tamaño de su cuerpo y su nivel de actividad. El apetito y el hambre también influyen.

Para saber cuántos carbohidratos debes comer, programa una cita con tu RD, RDN o CDCES. Ellos pueden elaborar un plan de alimentación específicamente para ti. Este servicio, cuando lo proporciona un dietista, se conoce como terapia de nutrición médica.

Las sesiones de educación para el automanejo de la diabetes (DSME, por sus siglas en inglés) también pueden incluir la creación de un plan de alimentación.

Durante las sesiones, determinarás tus necesidades de carbohidratos y cómo dividirlos entre tus comidas y refrigerios. La respuesta a la insulina de cada persona será diferente y la dieta no debe ser más restrictiva de lo necesario para manejar los niveles de glucosa (azúcar) en sangre.

Encuentra un programa de educación en diabetes

Para comenzar, debes saber cuántos carbohidratos consumes en tus comidas y refrigerios ahora. El seguimiento de tu ingesta de alimentos y tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre antes y aproximadamente 2 o 3 horas después de tus comidas durante unos días puede proporcionar información útil para ti y tu equipo de cuidado de la diabetes para ver la manera en que las diferentes comidas afectan tu glucosa (azúcar) en sangre para que puedas determinar la cantidad correcta de carbohidratos para ti.

¿Cuántos carbohidratos hay en mi comida?

Puedes averiguar cuántos carbohidratos tienen los alimentos leyendo las etiquetas de los alimentos. Si un producto no tiene una etiqueta de información nutricional, como una pieza entera de fruta o verdura, hay aplicaciones y otras herramientas disponibles para ayudarte a calcular. Por ejemplo, la [base de datos de composición de alimentos](#) del Departamento de Agricultura de EE. UU. tiene información nutricional de miles de alimentos en una base de datos. La buena noticia es que cuanto más practiques el conteo de carbohidratos, más recordarás el contenido de carbohidratos de los alimentos que comes habitualmente.

Hay dos elementos en [la etiqueta de información nutricional](#) a los que debes prestar atención cuando cuentes carbohidratos:

- **Tamaño de la porción.** El tamaño de la porción se refiere a la cantidad que una persona come o toma generalmente, y toda la información de la etiqueta se refiere a esta cantidad específica de alimento. Si comes más, debes tener en cuenta los nutrientes adicionales. Por ejemplo, comer dos o tres porciones de algo significa que debes duplicar o triplicar la cantidad de gramos de carbohidratos (y todos los demás nutrientes) de la etiqueta en tus cálculos.
- **Gramos de carbohidratos totales.** Este número incluye todos los carbohidratos: azúcar, almidón y fibra. Así es: no necesitas preocuparte por sumar los gramos de azúcares añadidos, ¡están incluidos en la cantidad de carbohidratos totales! Los azúcares añadidos y otras viñetas debajo de la lista de carbohidratos totales se incluyen para brindar más información sobre el contenido de los alimentos que vas a comer. Y aunque no necesitas preocuparte por sumar los azúcares añadidos cuando se trata de contar carbohidratos, debes procurar minimizar la cantidad de azúcar añadida en los alimentos que consumes.

¿Qué hay de las proteínas y las grasas?

El conteo de carbohidratos sería simple si sólo comiéramos alimentos con carbohidratos, pero las comidas por lo general son una mezcla de carbohidratos, proteínas y grasas. Una comida rica en proteínas y grasas puede cambiar la rapidez con que el cuerpo absorbe los carbohidratos, lo que afecta los niveles de glucosa (azúcar) en sangre.

Una excelente manera de comprender la manera en que los alimentos afectan tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre es llevar un seguimiento de tus cifras y hablarlo con tu equipo de cuidado de la diabetes, incluyendo un RD o RDN y CDCES. La monitorización continua de la glucosa (MCG) o la automonitorización de la glucemia también pueden ayudar, especialmente para la dosificación de insulina.

¿Qué debo comer?

Ya sea que cuentes cada gramo de carbohidratos o uses uno de los otros métodos de planificación de comidas, debes elegir alimentos que sean ricos en nutrientes. Elige alimentos integrales sin procesar y en su estado natural, como verduras, frutas, cereales integrales y proteínas magras. Los alimentos procesados, como las galletas empaquetadas, las galletas saladas y otros refrigerios, generalmente contienen sal, azúcar, carbohidratos, grasas o conservantes agregados.

Si bien esto parece mucho, no te sientas abrumado: comienza por hacer pequeños cambios y cúmplelos. ¡Incluso los pequeños cambios pueden dar grandes resultados!

Source

El conteo de carbohidratos y la diabetes. (n.d.). American Diabetes Association. Retrieved September 24, 2024, from <https://diabetes.org/espanol/el-conteo-de-carbohidratos-y-la-diabetes>