

Diabetes: ¿Qué sucede cuando comemos alimentos con carbohidratos? ¿Cuántos por día son necesarios?

7 julio, 2021



El conteo de carbohidratos ayuda a las personas con diabetes a controlar la ingesta de alimentos y el azúcar en la sangre, brindando opciones y flexibilidad en la planificación de las comidas.

¿Cuáles alimentos contienen carbohidratos?

Los granos, frutas, verduras, legumbres y productos lácteos como leche, yogur.

El listado

- Granos: pan, tortitas, fideos, pastas, galletas saladas, cereales y arroz
- Frutas (todas): como manzana, banana, pera, uva, higo, sandía, melón, naranja
- Productos lácteos como leche y yogur
- Legumbres: como porotos, lentejas y arvejas
- Amasados y dulces: como tortas, galletas dulces, helados, caramelos y otros postres
- Jugos, gaseosas, aguas saborizadas
- Bebidas de frutas, deportivas y energéticas que contienen azúcares
- Tubérculos “ricos en almidón” como papa, camote y choclo o maíz

Algunos datos de interés

Entre las verduras que no son ricas en almidón encontramos:

espárrago, brócoli, acelga, espinaca, apio, lechuga, zapallito, berenjena, algunos de hojas verdes, pimiento y tomate.

Contrario a las creencias la remolacha, zanahoria y zapallo tienen un contenido medio hidratos de carbono. No hay verduras prohibidas. Solo se debe saber remplazar la porción.

Entre los alimentos que no contienen carbohidratos se incluyen las carnes en general, tanto blancas como rojas, pescado y pollo. Y la mayoría de los quesos, nueces, aceites y otras grasas.

¿Qué sucede cuando comemos alimentos con carbohidratos?

El sistema digestivo descompone los azúcares y los almidones y los convierte en glucosa. Estos ingresan en la sangre y elevan los niveles de azúcar.

En este punto, la hormona insulina que proviene del páncreas o de las inyecciones de insulina ayuda a las células de todo el cuerpo a absorber la glucosa y usarla para obtener energía.

Una vez que la glucosa sale de la sangre e ingresa en las células sus niveles en sangre vuelven a bajar.

Hay que recordar que la glucosa es una de las formas más simples de azúcar.

¿Cuántos carbohidratos por día son necesarios?

La cantidad diaria de carbohidratos, proteínas y grasas que debe ingerir una persona con diabetes, no es una cifra estanca porque lo correcto para una persona puede no serlo para otra.

Lo que sí se afirma es que todos necesitamos obtener una suficiente cantidad de carbohidratos para satisfacer las necesidades del cuerpo (energía, vitaminas, minerales y fibra).

Los expertos sugieren que la ingesta de carbohidratos debería comprender al 45 o 65% de calorías totales que se consumen en un día.

Respecto, a las personas que realizan dietas bajas en calorías y las que no realizan actividad física deberían apuntar al extremo inferior de ese rango (45%).

Siguiendo esta línea un ejemplo en un plan alimentario sería:

- Desayuno 30 gr: 1 taza de leche grande + 1 rebanada de pan integral con queso
- Almuerzo 45 gr: 1/2 plato de pastas con pollo + ensalada verde+ 1 manzana chica
- Merienda 30 gr: 1 yogur descremado + 1 medialuna chica
- Colación de 15 gr: 1 tutuca o 1 barrita de cereal
- Cena 45 gr: ensalada verde+ 2 porciones de tarta de verdura + 1 fruta (naranja grande)

En este punto debe recordar siempre que la nutricionista es quién lo ayudará a aprender cuáles alimentos debe consumir, cuántos y cuándo comer en función de su peso, su nivel de actividad, sus medicinas y los objetivos de glucosa en la sangre.

¿Cómo saber cuántos carbohidratos contienen los alimentos que consumo?

Para realizar esta acción deberá aprender a calcular la cantidad de carbohidratos que hay en los alimentos que come normalmente. Por ejemplo, cada una de las siguientes cantidades de alimentos contiene alrededor de 15 gramos de carbohidratos:

- una rebanada de pan tipo lactal
- 1/3 taza de pastas
- 1/3 taza de arroz
- 1/2 taza de fruta fresca o enlatada, de jugo de frutas o una fruta fresca pequeña como una manzana o naranja

pequeña

- 1/2 taza de porotos
- 1/2 taza de verduras ricas en almidón como puré de papas, choclo, arvejas o habas
- 3/4 taza de cereal seco o 1/2 taza de cereal cocido
- 1 cucharada de mermelada o jalea
- 1 porción de pizza a la piedra
- 1 empanada
- 1 papa chica tamaño huevo
- 3 galletitas de agua o salvado medianas
- 1 bocha de helado
- 1/2 tortita o 1 medialuna chica

Respecto a los alimentos con bajo contenido de carbohidratos no es necesario contarlos a menos que se consuman grandes cantidades de ellos. Por ejemplo, la mayoría de las verduras verdes que no son ricas en almidón tiene un contenido bajo de carbohidratos.

Una porción de 1/2 taza de verduras cocidas no ricas en almidón o una taza de verduras crudas tiene solamente unos 5 gramos de carbohidratos.

A medida que se familiarice con los alimentos que contienen carbohidratos, la cantidad que tienen en gramos, el conteo se volverá más fácil.

Seguimos aprendiendo

En la tercera parte de este informe sobre conteo de carbohidratos ampliaremos sobre alimentos con azúcar agregado, cómo leer las etiquetas de los productos y un repaso de todos los conocimientos aprendidos.

Aprender a contar

Los pacientes con diabetes que quieran participar del “Taller de conteo de carbohidratos” deben enviar un correo electrónico a infocronicos@osep.mendoza.gov.ar – paola.navarro@osep.mendoza.gov.ar

a.gov.ar con su nombre y apellido, número de afiliado y un número de celular de contacto.