



Todo sobre los carbohidratos

Los carbohidratos son, para muchas personas, la principal fuente de energía. Los alimentos que contienen carbohidratos también proveen nutrientes importantes para una buena salud. Pero las personas con diabetes deben tener en cuenta diversos aspectos para mejorar la gestión de su glucosa y su salud general.

LA CANTIDAD QUE REQUIERAS VA A DEPENDER DE TU EDAD, NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS OBJETIVOS QUE QUIERES CONSEGUIR

Todos los carbohidratos que comes y que bebes se descomponen en glucosa. El tipo de carbohidratos, y la cantidad que consumes, pueden marcar enormes diferencias a efectos de tus niveles de glucosa y de la gestión de tu diabetes.

Con almidón o con azúcares

Hay diversas maneras de describir los carbohidratos. Una manera de hacerlo es agruparlos en aquéllos que sobre todo contienen almidón (como pan, arroz, pasta, patatas, plátano y cereales de desayuno), y aquéllos que sobre todo aportan azúcares, como la fruta (fructosa), algunos productos lácteos (lactosa), dulces, chocolate, bebidas azucaradas y postres.

Fibra

La fibra es otro tipo de carbohidrato, que no puedes digerir. Se encuentra en el pan integral, el arroz integral, los cereales de grano entero, las frutas y las verduras, las nueces y las semillas, las patatas, la avena, la cebada...

La fibra ayuda a que tu sistema digestivo esté en plena forma, y también puede contribuir a que tu nivel de glucosa en sangre y tu colesterol estén bajo control.

Si comes fibra cada día, vas a tener menos riesgo de enfermedad cardiovascular.

Cantidad total de carbohidratos

Todo el mundo necesita alimentos ricos en carbohidratos en su dieta. La cantidad que requieras va a depender de tu edad, niveles

de actividad física y los objetivos que quieres conseguir. De este modo, una persona que trate de perder peso y de gestionar con éxito los niveles de glucosa en sangre, deberá seguir una dieta baja en carbohidratos. Si la persona tiene un peso adecuado, puede apostar por comer más carbohidratos saludables.

La cantidad total de carbohidratos que comas tendrá un gran impacto en tu organismo tras la ingesta, por lo que es importante que sepas qué cantidad está consumiendo. Ahora bien, no todas las personas con diabetes deben limitar la ingesta de carbohidratos.

¿Cuántos carbohidratos hay en tu comida?

Si tienes diabetes, y te administras insulina, deberás tenerlo en cuenta a la hora de comer carbohidratos. Debes saber qué alimentos contienen carbohidratos, cómo estimar las porciones de carbohidratos y cómo monitorizar su efecto en los niveles de glucosa en sangre. En tu asociación de pacientes, te van a explicar cómo.

La calidad de los carbohidratos

Los expertos nos dicen que la calidad de los carbohidratos es más importante para nuestra salud que la cantidad que ingerimos. La calidad puede ser evaluada a partir del índice glucémico (IG), la carga glucémica, y el contenido en fibra y en granos integrales.

Por lo general, los alimentos con un índice glucémico más bajo pueden ser útiles para gestionar los niveles de glucosa en sangre.

Para un buen estado de salud global y para cuidar tu corazón, lo mejor es elegir alimentos que sean ricos en fibra y en granos enteros, en lugar de carbohidratos refinados, como el pan blanco. También sabemos que las verduras y las frutas, que contienen carbohidratos, son idóneas para tu salud.

¿Cómo introducir los carbohidratos de buena calidad en tu dieta?

- Escoge pan integral y cereales.
- Cómete la fruta entera, no el zumo. Comer una manzana con la piel, te dará más fibra que beber un vaso de zumo de esta fruta.
- Pásate a los frutos secos y las semillas, que son fuentes de fibra bajas en carbohidratos.
- En el súper, compra leche y yogures sin edulcorar.

¿Cómo afectan los carbohidratos a la diabetes tipo 1?

Todos los carbohidratos son transformados en glucosa. En una persona sin diabetes, el organismo produce insulina de forma automática para gestionar la glucosa que entra en la sangre a partir del alimento rico en carbohidratos que ha sido ingerido.

En una persona con diabetes tipo 1, esa insulina llega al organismo a través de inyecciones o de una bomba. Gracias a esa administración de insulina, podrás reducir el nivel de glucosa en sangre tras ingerir comidas ricas en carbohidratos.

Podría ser que te administres unas dosis fijas de insulina dos veces al día. En ese caso, la idea es que comas una cantidad similar de carbohidratos cada día, y que hagas una ingesta similar de carbohidratos en similares momentos del día.

Si empleas el régimen del bolo basal (insulina de acción rápida), o bien utilizas una bomba, puedes ser más flexible con las cantidades de carbohidratos que ingieres y con el momento en que lo haces. La mayoría de personas cuentan los carbohidratos que comen y beben, y después calculan cuánta insulina necesitan. Otros factores también cuentan, como la actividad física que has realizado o que prevés realizar, infecciones, o episodios previos de hipoglucemia.

¿Y a la diabetes tipo 2?

Para las personas con diabetes tipo 2 que presenten sobrepeso, es fundamental reducir la ingesta de calorías para perder kilos. Ese objetivo se puede lograr de muchas maneras. Por ejemplo, con una dieta baja en carbohidratos, o sencillamente reduciendo la cantidad de carbohidratos que comes. Una dieta baja en carbohidratos puede ayudar a perder peso y a llevar una mejor gestión de la diabetes, con mejores niveles de glicada, de colesterol y de presión sanguínea. ●

POR LO GENERAL, LOS ALIMENTOS CON UN ÍNDICE GLUCÉMICO MÁS BAJO PUEDEN SER ÚTILES PARA GESTIONAR LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE

UNA DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS PUEDE AYUDAR A PERDER PESO Y A LLEVAR UNA MEJOR GESTIÓN DE LA DIABETES, CON MEJORES NIVELES DE GLICADA, DE COLESTEROL Y DE PRESIÓN