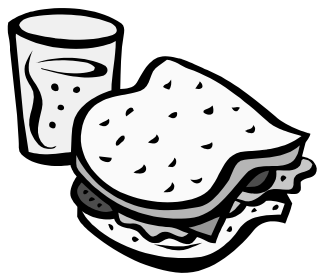


La alimentación y la diabetes



La diabetes afecta la forma en que el cuerpo utiliza la comida para generar energía. Las células necesitan glucosa, un azúcar, para tener energía. Su cuerpo produce glucosa de la comida que usted ingiere. Lo que come y cuánto come afectará sus niveles de glucosa en sangre.

Por años, se le decía a la gente con diabetes que no comiera alimentos que tuvieran azúcar. Los tiempos han cambiado y hoy sabemos que el azúcar puede ser parte de un régimen de comidas saludable. Es más común hoy en día para la gente con diabetes preocuparse por la **cantidad total de hidratos de carbono** en su dieta, en vez de concentrarse en el azúcar.

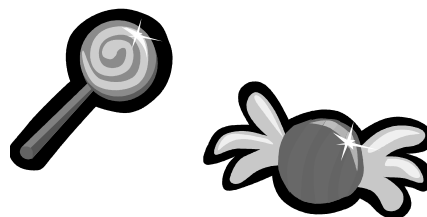
¿Qué son los hidratos de carbono?

Los hidratos de carbono o carbohidratos son la fuente principal de energía que nuestro cuerpo usa para alimentarse. Son azúcares y almidones que se encuentran en muchos alimentos que comemos. Incluyen alimentos saludables como pan, bagels, cereales, arroz, pasta, fideos, verduras, frutas, y jugos de fruta y leche. Los carbohidratos se encuentran también en alimentos que deben comerse con menos frecuencia como gaseosas, tortas, pasteles, miel, mermeladas, dulces y almíbares.

Es cierto que los hidratos de carbono hacen que suba el azúcar, pero eso no significa que deban ser evitados. Son la fuente principal de energía para nuestro cuerpo y son ricos en vitaminas, minerales y fibra. Aproximadamente la mitad de las calorías que consumimos deben provenir de hidratos de carbono.

¿Y qué sobre el azúcar?

El azúcar es un hidrato de carbono y elevará su glucosa en sangre pero puede ser integrada a un régimen de comidas saludable. Ud. puede ayudar a controlar su azúcar en sangre contando el **total** de gramos de carbohidratos en vez de solamente azúcar en sus comidas y bocadillos.



Ud. puede hacer cambios en sus hábitos de alimentación que pueden ayudarlo a controlar los niveles de glucosa en sangre. Algunos de estos cambios son:

- **Coma a intervalos regulares durante todo el día.** Coma comidas cada 4-6 horas. Trate de mantener el mismo horario de comidas los días de semana y el fin de semana también. Pruebe con un horario como este:

Desayuno	7:00 a.m.
Almuerzo	Mediodía
Cena	6:00 p.m.
Bocadillo	10:00 p.m.



- **No saltee comidas.** Aún si no tiene hambre, trate de comer un poco para mantener equilibrada su glucosa en sangre.
- **Planee comidas y bocadillos de antemano.** Esto ayudará a evitar que impulsivamente tome algo de una máquina dispensadora que no esté en su plan de comidas.



- **Tome conciencia de lo que come.** Mantenga un registro de comidas y bocadillos para revisarlo con su equipo de atención de diabetes. Anote el día, la fecha, cuánto comió y bebió durante el día.

Preparado y actualizado por Diabetes Association of Greater Cleveland.
La traducción al español ha sido posible mediante un subsidio de la Fundación Fairview Lutheran.



3601 S. Green Road, #100
Cleveland, Ohio 44122

Phone: (216) 591-0800
Fax: (216) 591-0320

Email: information@dagc.org