

6

CLAVES SOBRE LOS HIDRATOS DE CARBONO EN DIABETES

EN DIABETES TIPO 1

- La alimentación es libre (si no existen otras enfermedades o complicaciones de la diabetes).
- La insulina se administra en función de los **hidratos de carbono (HC)** que se toman en cada comida del día.
- Es imprescindible conocer muy bien el contenido de **HC** de los alimentos.

EN DIABETES TIPO 2

- La cantidad y tipo de **hidratos de carbono (HC)** debe limitarse, en función a las características de cada individuo (peso, edad, sexo, tipo de medicación) y de sus niveles de actividad física.
- Uno de los objetivos es normalizar el peso corporal.

EFFECTO DIRECTO SOBRE LA GLUCEMIA

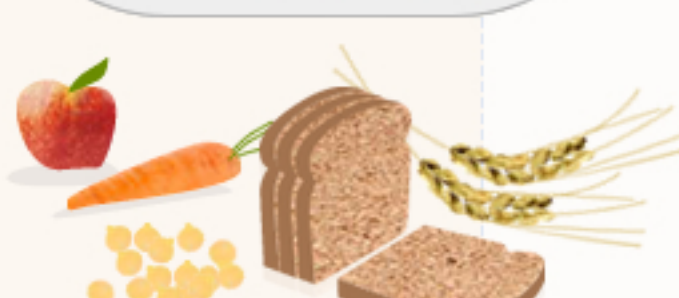
Los **HC** son el nutriente con un efecto más directo sobre los niveles de glucosa en sangre.

TIPO Y CANTIDAD DE HC

El **índice glucémico (IG)** y la **carga glucémica** miden la velocidad y la magnitud con la que los alimentos ricos en **HC** incrementan la glucosa en sangre.

IG BAJO O MODERADO

↓
GLUCEMIA



Se recomienda basar la alimentación en aquellos **alimentos de índice glucémico moderado o bajo**, como cereales integrales, legumbres, hortalizas y frutas.

↑
IG ALTO

↑
GLUCEMIA

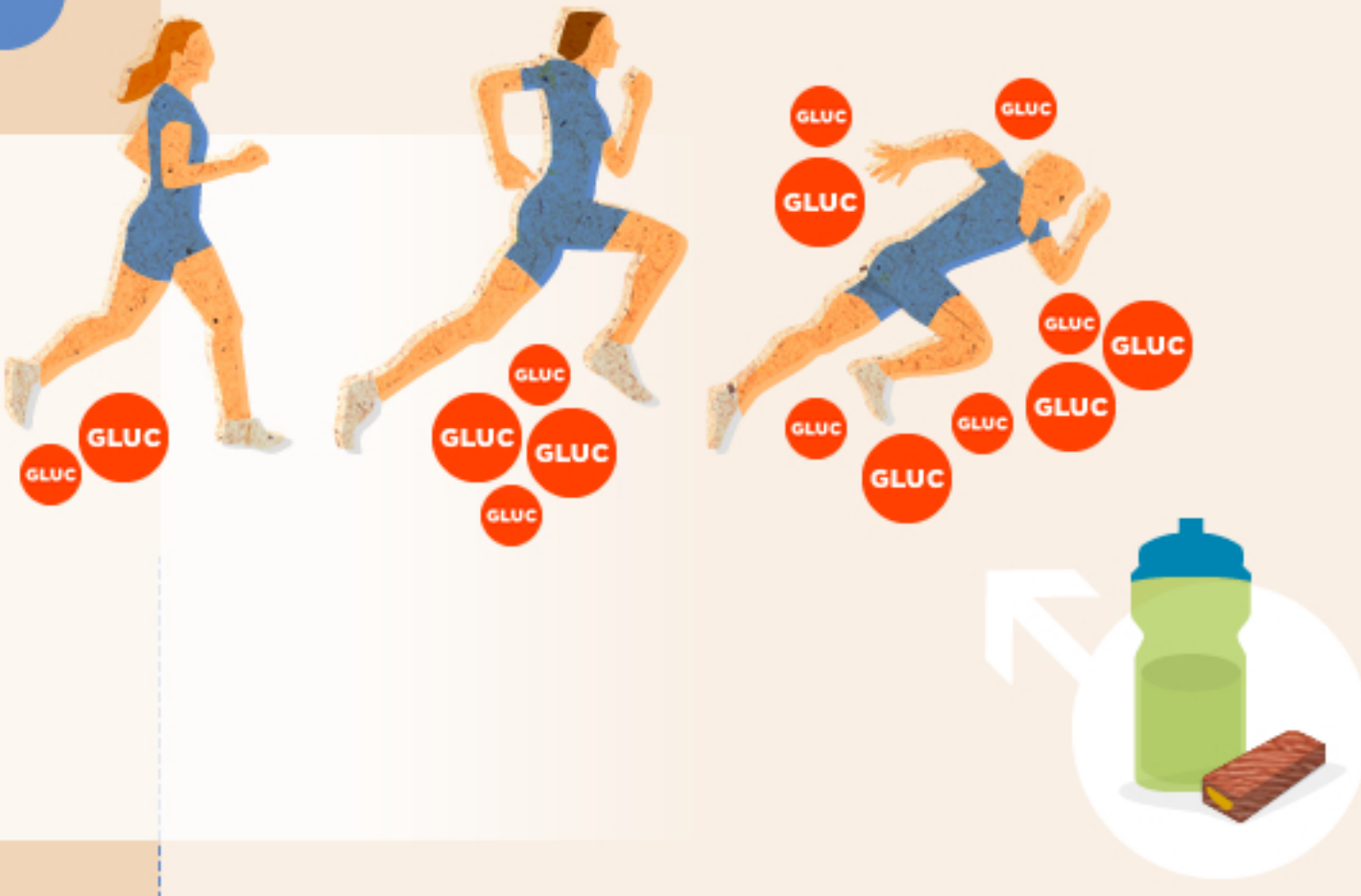


Los **alimentos de índice glucémico elevado**, como los que contienen azúcares o los cereales refinados (arroz, pan blanco, cereales de desayuno) también se pueden tomar, pero **con moderación**.

SUPLEMENTO PARA EL EJERCICIO

El ejercicio aumenta el consumo de glucosa.

En pacientes que utilizan insulina o algunos fármacos orales es imprescindible **tomar HC extra** para evitar la hipoglucemia durante o después del ejercicio.



TRATAMIENTO DE LA HIPOGLUCEMIA

Aportar unos 15g de HC de absorción rápida y esperar unos 15 minutos.

REGLA DEL 15 X 15

15g de HC

15 min.

En caso de persistir hipoglucemia repetir con otros 15g de **HC**.

Estos 15g de **HC** se encuentran en:



CONTROL DE PESO

Se recomiendan alimentos y técnicas culinarias que consigan **aumentar el volumen ingerido con una menor cantidad de HC** (menor densidad calórica).

POR EJEMPLO...

Los cereales integrales **aumentan el volumen de alimento** respecto de los cereales refinados.



ADAPTACIÓN A SITUACIONES ESPECIALES

El contenido en HC debe ser estable en cada comida del día.

En el caso de enfermedades intercurrentes que causen vómitos o diarreas, o problemas de masticación, modificar el tipo de alimento.

POR EJEMPLO...

Se puede cambiar los **HC** que aporta el pan por un zumo de frutas, más fácil de masticar.



Contenido elaborado por
Serafín Murillo,
Asesor en nutrición de la Fundación para la Diabetes



www.diabalance.com

@Diabalance

facebook.com/DiaBalance

youtube.com/DiaBalance



www.fundaciondiabetes.org

@funddiabetes

facebook.com/groups/fundaciondiabetes

youtube.com/funddiabetes



día mundial de la diabetes

14 noviembre