CÓMO Y POR QUÉ CONTAR LOS HIDRATOS DE CARBONO (HC)

Este sistema suele ser utilizado por aquellas personas que siguen tratamiento con insulina lenta y rápida antes de las comidas o que usan bomba de insulina

DIABETES

NECESITAMOS

Conocer el contenido en HC de los alimentos que se van a tomar, utilizando:

- Tablas de raciones de HC según la cantidad de alimento ingerido
- Material fotográfico o App

OBJETIVOS

- Controlar la cantidad de HC en cada comida del día
- Adaptar las dosis de insulina rápida a los HC que se consumen

BENEFICIOS

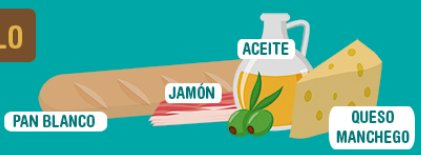
Se aplica insulina rápida en función de la cantidad de HC de cada comida del día, con lo cual se obtiene:

- Mayor estabilidad en los niveles de glucosa en sangre
- Reducción del número e intensidad de los episodios de hipoglucemia
- Posibilidad de realizar una alimentación variada, incluyendo cualquier alimento

CONCEPTO DE "RACIONES" DE HC (EN ESPAÑA)

10 GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO (HC) = 1 **RACIÓN** DE HC

EJEMPLO: COMER UN BOCADILLO



1 De este bocadillo, ¿qué ingredientes tienen HC? El pan

2 ¿Qué cantidad de HC aporta el pan?

Para saberlo, consultamos la tabla de equivalencias:

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	¿CUÁNTAS RACIONES DE HC CONTIENE EL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO?		I.G.
		MEDIDA HABITUAL	RACIONES DE HC	
PAN BLANCO	20	BARRA DE 1/4, UNOS 3 CM (20g)	1	70

Según la tabla: "1 ración de HC son (en gramos) = 20" >> Esto quiere decir que cada 20g de pan contienen 1 ración (10g) de HC.

3 ¿Qué cantidad de HC hay en mi bocadillo?

Se recomienda pesar el pan y, por cada 20g de pan, se contará 1 ración de HC. Por ejemplo, si el pan pesa 70g tendremos 3,5 raciones de HC.

70g de pan / 20g por cada ración = 3,5 (70/20=3,5)

A PARTIR DE AQUÍ SE PUEDEN SEGUIR DOS SISTEMAS

4A Pauta fija

Para cada una de las comidas del día la persona con diabetes tiene asignada por su equipo médico una determinada cantidad de HC. Por ejemplo, si en el desayuno se tienen asignadas 4 raciones de HC se podrán tomar 4x20g = 80g de pan.

4B Pauta flexible

La cantidad de HC en cada una de las comidas es libre, la decide por tanto cada individuo según sus necesidades o apetencia. Según la cantidad de HC a consumir se aplica una dosis de insulina diferente.

5 ¿Qué información nos aporta el Índice Glucémico (IG)?

Cada alimento tiene una digestión y absorción diferente, por lo que elevará los niveles de glucemia de forma más o menos rápida. El IG nos orienta sobre la velocidad con la que los HC consumidos incrementarán los niveles de glucosa en sangre:

- **IG ALTO:** Valores entre el 70 y 100. Incrementan la glucemia de forma muy rápida.
- **IG MODERADO:** Valores entre el 55 y 70. Incrementan la glucemia de forma moderada.
- **IG BAJO:** Valores inferiores a 55. Incrementan la glucemia de forma lenta.

Contenido elaborado por Serafín Murillo,
Asesor en Nutrición y Deporte de la Fundación para la Diabetes

Fundación para la Diabetes
/FUNDACION PARA LA DIABETES
@FUNDIABETES
/FUNDIABETES
/FDIABETES