

# CONSEJOS PARA EL MANEJO DE LA DIABETES

La diabetes es una enfermedad que ocurre cuando la persona tiene demasiado azúcar en la sangre.

Cuando uno ingiere los alimentos, el cuerpo los convierte en azúcar (carbohidratos), que es la principal fuente de energía del cuerpo. El azúcar entra en el torrente sanguíneo, y luego una hormona llamada insulina ayuda a transportar el azúcar de la sangre a las células del cuerpo, donde se puede utilizar como energía.

La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina, o cuando la insulina que se genera no puede ser utilizada por el cuerpo. Cuando hay demasiada azúcar en la sangre durante largos períodos de tiempo, esto puede provocar enfermedades cardíacas, problemas con los riñones y pérdida de la visión.

## Carbohidratos: Los alimentos que se convierten en azúcar en su cuerpo

Los carbohidratos son los alimentos que proporcionan energía al organismo. Todas las personas necesitan carbohidratos, pero no todos los carbohidratos son iguales. Algunos hacen que el azúcar en la sangre suba muy rápido, mientras que otros aumentan lentamente el azúcar en la sangre con el tiempo. Existen dos tipos de carbohidratos que se deben tener en cuenta para el control de la diabetes: los carbohidratos simples y los carbohidratos que provienen de alimentos integrales.

### ✘ Carbohidratos simples: Comer con menos frecuencia

- Proporcionan energía rápida durante un corto período de tiempo.
- Ejemplos: Refrescos, jugos, pasta blanca, pan blanco, postres, papas fritas, dulces, helados y productos horneados.
- Se absorben rápidamente en la sangre, ocasionando un pico.
- Contienen pocos o ningunos minerales y vitaminas.

### ✘ Carbohidratos de alimentos integrales: Comer más a menudo

- Proporcionan energía a largo plazo.
- Ejemplos: Frutas, verduras, frijoles y granos integrales.
- Contienen fibra, que ayuda a que el azúcar ingrese con más lentitud al torrente sanguíneo.
- Contienen muchos minerales y vitaminas.

## Frutas

Las frutas representan una excelente fuente de fibra, vitaminas y minerales. Algunas frutas pueden hacer que su nivel de azúcar en la sangre suba más que otras. Saber qué frutas causan los picos de azúcar es importante para controlar el nivel de azúcar en la sangre y al mismo tiempo disfrutar de comidas deliciosas. A continuación, se presentan algunas recomendaciones de frutas que se pueden comer a menudo, comer pocas veces o comer de vez en cuando.

### ✘ Frutas para comer a menudo

Albaricoques, aguacates, arándanos (blueberries), moras, coco (sin azúcar), frambuesas, fresas.

### ✘ Frutas para comer de vez en cuando

Manzanas, bananos, cerezas, higos, kiwi, naranjas, papaya, granadas.

### ✘ Frutas para comer pocas veces

Frutos secos, uvas, mangos, frutas muy maduras, piña, sandía/patilla.

## 5 maneras de mantener un nivel adecuado de azúcar en la sangre

### ✘ #1 Mida con un glucómetro el nivel de azúcar en la sangre

Controle su nivel de azúcar en la sangre dos horas después de la comida más grande del día. Las personas con diabetes normalmente deben mantener un nivel de azúcar en la sangre por debajo de 180 dos horas después de una comida copiosa. Si su nivel de azúcar en la sangre se encuentra por encima de 180, considere consumir porciones más pequeñas o disminuya la cantidad de carbohidratos que come o bebe en las comidas. Si usted usa insulina, debe controlar el nivel de azúcar en la sangre con más frecuencia. Los objetivos del nivel de azúcar en la sangre pueden variar.

### ✘ #2 Combine los carbohidratos con proteínas o con grasas

Cuando usted consume grasas y/o proteínas combinadas con los carbohidratos, éstos se digieren e ingresan más lentamente en la sangre. Evite comer carbohidratos solos y más bien combínelos con proteínas y grasas (carne, pescado, lácteos, nueces, grasas saludables para el corazón).

#### EJEMPLOS DE COMBINACIONES DE CARBOHIDRATOS

- Arroz (Carbohidratos) + Pollo (Proteína) + Aguacate (Grasa)
- Pasta de trigo integral (Carbohidratos) + Salsa para pasta con carne de cerdo molida (Proteína)
- Manzana (Carbohidratos) + Mantequilla de maní (Proteína/Grasa)
- Galletas (Carbohidratos) + Queso (Proteína/Grasa)

### ✘ #3 Consuma bebidas sin azúcar

Las bebidas azucaradas como las gaseosas y refrescos, los jugos, el café con azúcar agregada, e incluso los batidos de frutas, pueden hacer que su nivel de azúcar en la sangre suba muy rápido. El cuerpo absorbe los líquidos muy rápidamente, lo cual causa que el azúcar en la sangre suba repentinamente. Elegir bebidas sin azúcar como agua, agua con gas saborizada y té sin azúcar (calientes o fríos) puede marcar una GRAN diferencia en cuanto a mejorar su nivel de azúcar en la sangre. También puede preparar batidos con frutas bajas en azúcar (ver tabla) y beberlos con un snack proteico o graso, para hacer una combinación de carbohidratos.

### ✘ #4 Sirva comidas equilibradas en el plato

Una buena regla a la hora de servir las comidas es llenar la mitad del plato con vegetales, una cuarta parte con carbohidratos y la otra cuarta parte con proteínas. Una excelente manera de mantener su nivel de azúcar en la sangre en el nivel objetivo es preparar un plato que esté compuesto al menos por una mitad de vegetales sin almidón, tales como vegetales de hojas verdes, pimientos, tomates, pepinos, coliflor, espárragos y brócoli. Su porción de carbohidratos (arroz, papas, pasta) debe representar una cuarta parte del plato o ser aproximadamente del tamaño de su puño. La última cuarta parte del plato deberá entonces incluir las grasas (aceites/mantequilla) y proteínas (carnes, aves, huevos, tofu).

### ✘ #5 Encuentre formas de mantenerse en actividad

El ejercicio ayuda a controlar nuestro nivel de azúcar en la sangre, mejorar nuestro estado de ánimo, aumentar la fuerza, mejorar la calidad del sueño y controlar el peso. Sin embargo, la manera en que usted mantenga su propio cuerpo en movimiento depende de usted. El ejercicio puede formar parte de un evento social como bailar, caminar con alguien o jugar fútbol con los amigos. Es importante elegir una actividad que usted disfrute y que pueda continuar realizando. Cada movimiento cuenta, ¡y la clave es la constancia!