

APRENDER SOBRE LOS CARBOHIDRATOS



Los carbohidratos son la principal fuente de energía para nuestro cuerpo. Estos se convierten en azúcar en nuestro torrente sanguíneo. Hay 3 tipos de carbohidratos:

- Azúcares
- Almidones
- Fibra

¿POR QUÉ DEBO SABER SOBRE LOS CARBOHIDRATOS?

Cuando usted tiene diabetes tipo 1 su cuerpo no fabrica insulina. Por eso, usted debe dar insulina a su cuerpo. La cantidad de insulina que usted le da a su cuerpo depende del nivel de azúcar en su sangre y de las comidas que usted coma.

La mayor parte de la insulina que usted se da ayuda a que su cuerpo use los carbohidratos como debe. En inglés, muchas veces se les llama carbs a los carbohidratos. Los carbohidratos le dan energía. También ayudan a que el cerebro y los músculos funcionen bien. ¡Usted necesita la insulina y los carbohidratos para mantenerse vivo y saludable!

El problema con los carbohidratos es que las personas no comen lo mismo todos los días. Un día puede comer arroz. Al día siguiente quizá coma papas. Un día puede comer más y el otro menos. Por eso hay que usar una cantidad diferente de insulina antes de las comidas para mantener su nivel de azúcar en la sangre normal.

INFORMACIÓN ACERCA DE LOS CARBOHIDRATOS

Azúcares

Los azúcares se llaman carbohidratos simples. Vienen en muchas formas. Hay más de 25 tipos de azúcares. Algunos nombres comunes para el azúcar son azúcar de mesa, jarabe de maíz, y miel.

Su estómago absorbe los azúcares de forma rápida. Luego pasan a su torrente sanguíneo. Incluso su boca absorbe los azúcares. Por lo tanto, al chupar un caramelo, el azúcar va directo de su boca al torrente sanguíneo. Por esta razón, los carbohidratos de azúcares simples son muy buenos para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre. Pero, si usted come demasiado azúcar, esto puede provocar niveles altos de azúcar en la sangre. Algunos carbohidratos simples son:

Azúcar, Miel, y Jarabes



Bebidas como la leche, jugos de frutas, y sodas regulares



MÁS INFORMACIÓN ACERCA DE LOS CARBOHIDRATOS

Fibra

La fibra es una forma de carbohidrato que no entra en su torrente sanguíneo. Viene de las plantas. El cuerpo no la puede digerir. La fibra añade volumen a su dieta. Es muy importante para mantener los intestinos sanos.



Almidones

Los almidones son carbohidratos complejos. Toman más tiempo para que el cuerpo los digiera. Pueden elevar su nivel de azúcar en la sangre por un largo tiempo después de haberlos consumido.

Hay muchos tipos de carbohidratos complejos. Los tipos incluyen verduras verdes, pasta, arroz, pan, y papas.

Los carbohidratos complejos incluyen:

- Verduras verdes
- Verduras con almidón tales como papas, batata, maíz, y calabaza
- Frijoles, lentejas, y guisantes
- Granos integrales y alimentos hechos de ellos, tales como avena, arroz, pasta, y panes integrales
- Cualquier cosa hecha con harina como:
 - Panes
 - Pastas
 - Tortillas
 - Cereales
 - Galletas



¿LOS CARBOHIDRATOS ME AUMENTAN EL NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE?

En la mayoría de los casos, los carbohidratos sí elevan el nivel de azúcar en la sangre. Los carbohidratos simples lo hacen más rápido que los complejos. Por eso se debe comer carbohidratos simples para tratar niveles bajos de azúcar. Los carbohidratos complejos pueden aumentar los niveles de azúcar en la sangre de forma más lenta con el tiempo. Comiendo carbohidratos juntos con proteína y grasa puede retrasar cómo de rápido se absorben los carbohidratos. Puede producir niveles altos de azúcar en la sangre durante varias horas.



Recuerda, todas las frutas y verduras contienen carbohidratos, pero en cantidades diferentes.



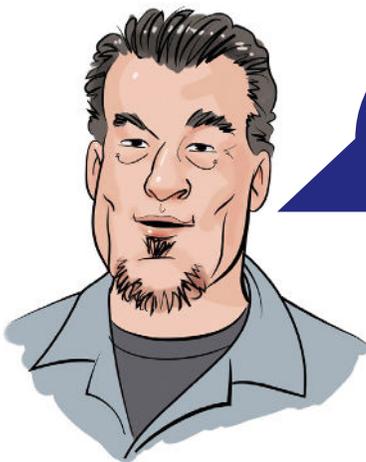
¿QUÉ ES EL CONTEO DE CARBOHIDRATOS? ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EN LA DIABETES TIPO 1?

El conteo de carbohidratos significa que aprendes cuántos carbohidratos se come en una comida o merienda. Esto le ayudará a usar la dosis correcta de insulina para los carbohidratos que va a consumir.

Si usted se da la dosis correcta de insulina para los carbohidratos que consume, el nivel de azúcar en la sangre no subirá demasiado. El nivel también deberá volver a un nivel normal dentro de pocas horas.

Si usted no usa suficiente insulina para los carbohidratos que consume, su nivel de azúcar en la sangre subirá demasiado. Si usa un exceso de insulina, su nivel puede bajar demasiado.

Hace muchos años, les decíamos a las personas con diabetes que tenían que comer la misma cantidad y tipo de carbohidratos en cada comida. Hacíamos que se dieran la misma dosis de insulina en cada comida. Tenían que comer la misma cantidad y el mismo tipo de comida. Esto causó que las personas con diabetes fueran infelices al no poder comer con la misma libertad que los demás. Expertos tuvieron la idea de contar los carbohidratos y de dar diferentes cantidades de insulina basado en los carbohidratos de cada comida para solucionar este problema.



¡Conteo de carbohidratos - Tendré que ir a la escuela para aprender estas cosas!

Al principio puede ser difícil. Pero se hace más fácil con la práctica. Tampoco tiene que hacerlo solo.

