Guía del participante

Más acerca de los carbohidratos

PREVENGA EL T2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes

Tema central de la sesión

Saber que son los carbohidratos y cuáles comer es importante para lograr un estilo de vida saludable, y prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- La relación entre los carbohidratos y la diabetes tipo 2.
- Tipos de carbohidratos.
- Cómo escoger los tipos de carbohidratos más adecuados.
- Cómo saber la cantidad de carbohidratos que hay en los alimentos.

Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesitan.

Consejos prácticos:

- ✓ Leer las etiquetas es una forma de conocer cuántos carbohidratos hay en un alimento.
- ✓ Mire bien el tamaño de la ración.
- ✓ Mire la cantidad total de carbohidratos en la ración.

La historia de David

David tiene riesgo de diabetes tipo 2. Su médico le dice que cuantos más carbohidratos coma, mayor será su nivel de azúcar en la sangre. Su médico le aconseja: "Para lograr una alimentación equilibrada, limite la cantidad de azúcar que usted consume. Los granos enteros y los alimentos con almidón deben ser solo una cuarta parte de lo que come. Cuando coma carbohidratos elija los saludables, como las legumbres (frijoles, chícharos o arvejas, lentejas), verduras ricas en almidón (batata o camote, maíz) o panes y cereales integrales.

"Pero no estoy seguro de cómo cambiar la forma en que como", le dice David y agrega: "¿Puede darme algunas ideas?". La doctora le da a David una lista de opciones saludables como alternativa.

David mira la lista y decide reemplazar:

- Leche entera, por leche baja en grasa o descremada.
- Dulces y donas (rosquillas), por 1 porción de frutas, como manzanas, peras, duraznos y melón.

  Limite las frutas a 5 porciones por día. La porción de frutas depende del tamaño y aunque son naturales, elevan el azúcar en la sangre.

  Porciones pequeñas: 2 fresas.

  Porciones medianas: 1 banana o manzana.

  Porciones grandes: la mitad de una toronja (pomelo) o una rebanada de melón (5 cm).
- Papas y maíz, por verduras bajas en almidón como brócoli, coliflor y espárragos.
- Pan blanco, por pan 100 % integral.

Ahora David tiene un enfoque saludable sobre los carbohidratos. Él usa las etiquetas de los alimentos para encontrar comida saludable que sea baja en carbohidratos. También se mantiene activo. La doctora le dice que su nivel de azúcar en la sangre esta menor.

Tipos de carbohidratos

No todos los carbohidratos son iguales.

3 tipos de carbohidratos

- Almidones.
- Azúcares.
- Fibra.

3 tipos de almidones

- Vegetales con alto contenido de almidón.
- Frijoles, chícharos o arvejas y lentejas.
- Granos y cereales.

Verduras con alto contenido de almidón:

- Maíz.
- Chícharos (arvejas).
- Plátanos.
- Papas.
- Batata (camote).
- Calabaza (*squash)* de invierno.

Frijoles, chícharos (arvejas) y lentejas incluye:

- Garbanzos.
- Frijoles negros.
- Lentejas verdes.
- Lentejas rojas, marrones y negras.

Tipos de carbohidratos

2 tipos principales de granos

- Granos enteros que contienen fibra, vitaminas, minerales y almidón.
- Granos refinados que solo contienen almidón.

Los granos enteros incluyen:

- Cebada.
- Pan y otros productos de panadería hechos con harina 100% integral.
- Arroz integral y arroz salvaje (marrón).
- Avena y harina de avena.
- Cereal 100% integral.
- Pasta hecha con harina 100% integral.
- Palomitas de maíz (pop corn) sin aceite o mantequilla añadida.
- Tortillas hechas con harina 100% integral o harina 100% de maíz.

Tipos de carbohidratos

Los azúcares incluyen:

- Azúcar de las frutas (fructosa).
- Azúcar de la leche (lactosa).
- Azúcar blanco y moreno.
- Jarabe o (*syrup)* de maíz.
- Jarabe de arce (*maple syrup*).
- Miel.
- Melaza.
- Agave.

4 tipos de alimentos que son buena fuente de fibra.

- Frijoles, chícharos o arvejas y lentejas.
- Verduras y frutas, especialmente las que tienen cáscara o semillas que se pueden comer.
- Frutos secos, como el maní o cacahuate, almendras y avellanas.
- Alimentos con granos enteros.

Un enfoque saludable de los carbohidratos

Los alimentos con carbohidratos pueden ser parte de un plan de alimentación saludable, pero ¡la clave es el tamaño de la porción!

Los panes, cereales, fideos y arroz de grano integral, y las verduras con carbohidratos como las papas, batatas (camotes), chícharos (arvejas) y maíz pueden ser parte de sus comidas y refrigerios.

¿Cuántos carbohidratos se pueden comer?

Empiece con 45-60 gramos de carbohidratos por comida, o tres a cuatro porciones de alimentos que contengan carbohidratos.

Sin embargo puede necesitar más o menos carbohidratos en las comidas según cómo se controle la diabetes. Usted junto a su equipo de salud pueden encontrar la cantidad apropiada. Una vez que sepa cuántos carbohidratos puede consumir en una comida, debe escoger los alimentos y la porción correcta.

Trate de tener un enfoque saludable sobre los carbohidratos cuando coma. Puede hacerlo de la siguiente forma:

Limite sus carbohidratos
Elija sus carbohidratos sabiamente
Haga intercambios saludables siguiendo nuestras recomendaciones

Cuando elija carbohidratos, prefiera aquellos que son:

- ✓ Bajos en calorías, grasas y azúcar.
- ✓ Altos en fibra y agua.
- ✓ Altos en vitaminas, minerales y proteínas.

Un enfoque saludable de los carbohidratos

Intercambios saludables

Hacer intercambios saludables puede ayudarlo a elegir carbohidratos sabiamente. Pruebe las ideas que aparecen en la tabla.

En vez de elegir	Pruebe
Bebidas dulces como sodas, aguas frescas, horchata, té helado con azúcar, ponche de frutas	Agua, agua con gas, té helado sin azúcar
Jugo	Fruta (la fruta es un alimento saludable. Contiene fibra y muchas vitaminas y minerales. Las frutas contienen carbohidratos que se deben contar dentro del plan de comidas)
Papas blancas	Camote o papas dulces hervidas
Pan hecho con harina refinada	Pan hecho con harina 100% integral
Arroz blanco	Arroz integral o cebada
Cereal hecho con granos refinados	Cereal integral o avena
Yogur dulce hecho con leche entera	Yogur sin grasa con frutas
Pastel de manzana	Manzanas con canela
Barra de chocolate	Chocolate caliente hecho con leche descremada, cocoa (cacao en polvo) y sustituto de azúcar en pequeña cantidad.

Alternativas saludables

Le presentamos alternativas saludables o mejores opciones para alimentos que puede incluir en su plan de alimentación saludable.

Verduras con poco almidón:

Las alternativas saludables son verduras frescas, congeladas o enlatadas, y los jugos de verduras sin sal (sodio) agregada, grasa o azúcar como:

- Espárragos.
- Ejotes o judías verdes (*green beans*).
- Zanahorias.
- Repollo.
- Berenjena.
- Coliflor.
- Brócoli.
- Hongos o champiñones.
- Tomates.
- Espinacas.
- Cebolla.
- Pimientos o pimentones.

Granos

Las alternativas saludables son comidas de grano integral, frijoles, chícharos o arvejas y lentejas.

Alternativas saludables

Mejores opciones para comidas integrales:

Busque cereales, panes y granos con granos integrales como su primer ingrediente:

- Harina integral.
- Avena integral.
- Maíz integral.
- Palomitas de maíz (*pop corn*) sin aceite o mantequilla añadida.
- Arroz integral.
- Elija cereales con al menos 3 gramos de fibra y menos de 6 gramos de azúcar por porción.

Mejores opciones para legumbres:

- Frijoles negros y rojos.
- Lentejas y chícharos (arvejas).
- Frijoles refritos sin grasa.

Mejores opciones para verduras con almidón

Tubérculos o raíces: batata (camote), papa y yuca.

La batata es un excelente alimento para ser incluido en una dieta para la diabetes ya que tiene un alto contenido de vitaminas, minerales y fibra que ayudan a aliviar los síntomas propios de las personas con diabetes. Sin embargo, esto depende del tipo de cocción; la forma más saludable de servir la batata es hervida con su piel durante 30 minutos. Los alimentos con carbohidratos pueden ser parte de un plan de alimentación saludable, pero la clave es el tamaño de la porción.

Otros: plátanos verdes y amarillos, maíz.

Si utiliza verduras enlatadas, escúrralas y enjuáguelas con agua para quitarles aproximadamente el 40 % del sodio.

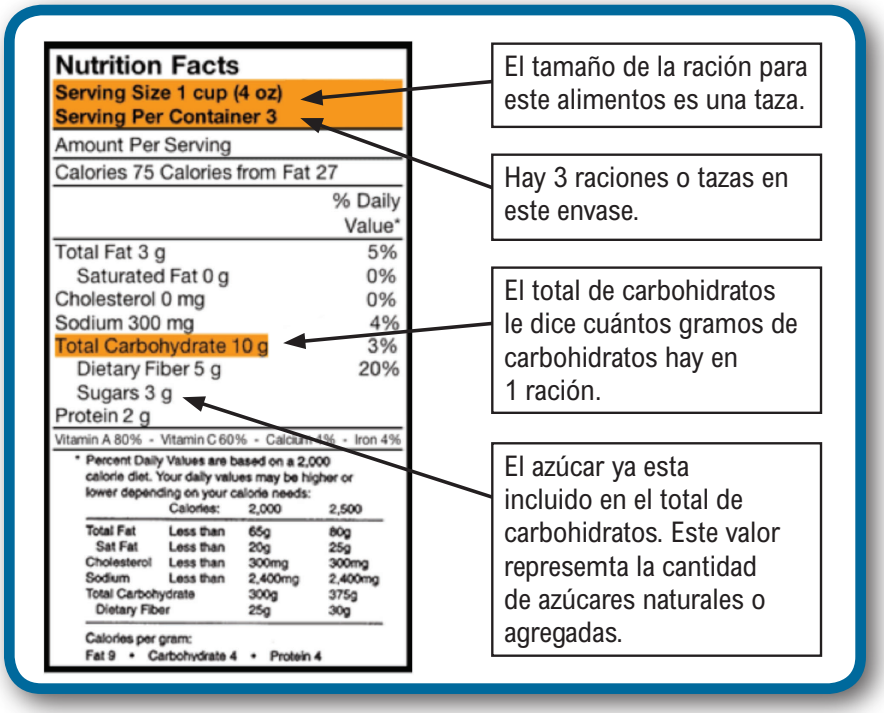
Cómo llevar un control de los carbohidratos

Llevar un control de los carbohidratos tiene dos partes: medir y registrar.

Antes de comprar un producto, revise su etiqueta. Fíjese en el tamaño de la ración. Todo lo descrito en la etiqueta se refiere a esta ración. Luego mire el total de los carbohidratos. Este número le dice cuántos gramos de carbohidratos hay en una ración de este producto.

Además de leer las etiquetas, hay otras formas de llevar un control de los carbohidratos en lo que come y bebe.

Las herramientas en Internet son excelentes recursos.



Una ración de carbohidratos

Los siguientes alimentos tienen 15 gramos de carbohidratos, de acuerdo con la Asociación Americana de la Diabetes. Las cantidades que se presentan equivalen a una ración.

- 1 pieza pequeña de fruta fresca (4 oz).
- Media taza de fruta congelada o enlatada.
- 1 rebanada de pan (1 oz) o 1 tortilla (de 6 pulgadas).
- Media taza de avena.
- Un tercio de taza de pasta o arroz.
- 4 a 6 galletas de soda.
- Medio panecillo inglés o pan de hamburguesa.
- Media taza de frijoles negros o verduras con almidón.
- Un cuarto de una papa grande (3 oz).
- Dos tercios de taza de yogur natural, sin grasa y endulzado con sustitutos de azúcar.
- 2 galletas pequeñas.
- 2 pulgadas de un pastel sin nevado o *brownie*.
- Media taza de helado o sorbete.
- 1 cucharada de miel, jarabe (*syrup*), mermelada, gelatina, azúcar.
- 6 nuggets de pollo horneados.
- Media taza de cazuela o guiso.
- 1 taza de sopa.
- Un cuarto de porción mediana de papas fritas.

Mi registro de carbohidratos

Use esta hoja para registrar sus carbohidratos por lo menos 4 días.

Mi carbohidrato favorito	¿Saludable?	Alternativa saludable que probaré
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	