

Cómo controlar el azúcar en sangre contando los carbohidratos

En esta carta informativa, te explicaremos cómo el recuento de carbohidratos, o contar el número de gramos de carbohidratos de una comida, puede ayudar a controlar el azúcar en sangre.



Es importante para todos seguir una dieta equilibrada de alimentos sanos (frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras), pero los alimentos pueden afectar de forma diferente a las personas con diabetes tipo 1 (DT1).

Cuando comemos, los carbohidratos se descomponen en glucosa para darle energía al cuerpo y se produce un aumento del nivel de azúcar en sangre.

- Las personas con DT1 deben administrarse insulina para compensar las subidas de azúcar en sangre provocadas por los carbohidratos de la comida.
- Para ajustar tu dosis de insulina a la cantidad de carbohidratos que comes, tienes que saber exactamente cuántos gramos de carbohidratos hay en tu comida.
- Puedes pedirle a tu médico que te proporcione una “proporción de insulina:carbohidratos” para utilizar con cada comida.

Ejemplo de la proporción insulina:carbohidratos: si la relación de una persona es de 1 a 10, esa persona necesitará inyectarse 1 unidad de insulina por cada 10 gramos de carbohidratos que ingiera.

Puedes averiguar cuántos carbohidratos contiene un alimento leyendo su etiqueta nutricional. Eso sí, asegúrate de anotar también el tamaño de la porción. Una pequeña balanza de alimentos o una taza medidora pueden ayudarte a determinar la cantidad de comida que necesitas.

Algunos alimentos no tienen etiquetas, como las frutas o las verduras frescas, pero hay aplicaciones y sitios web que pueden ayudarte a calcular el contenido en carbohidratos.

La cantidad de proteínas y grasas que ingieras también puede afectar a los niveles de azúcar en sangre al cambiar la rapidez con la que tu cuerpo absorbe los carbohidratos. El uso de un medidor continuo de glucosa o el control manual de la glucemia pueden ayudarte a entender cómo afectan los distintos alimentos a tus niveles de azúcar en sangre.

Habla con tu médico del estudio para obtener más información sobre el recuento de carbohidratos.

Si deseas obtener más información sobre el estudio FABULINUS, consulta a tu médico del estudio.

¡Gracias por tu continuado apoyo al estudio FABULINUS!

Nutrition Facts*	
6 servings per container	
Serving size	1 cup (230g)
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 4mg	22%
Potassium 380mg	8%

*Este es un ejemplo de etiqueta nutricional. La etiqueta nutricional de tu país podría ser diferente.