



CARBOHIDRATOS Y DIABETES

¿Qué es un carbohidrato?

Un carbohidrato (o hidrato de carbono) es un nutriente que se descompone en glucosa cuando se ingiere; es la principal fuente de energía del cuerpo y el cerebro.

¿Por qué es importante?

El cuerpo produce insulina, que ayuda al cuerpo a usar la energía que obtiene al comer carbohidratos. Con la diabetes Tipo 1, el cuerpo no produce insulina. Con la diabetes Tipo 2, el cuerpo no produce suficiente insulina, o es resistente a la insulina. En ambos casos, los niveles de azúcar en la sangre suben (hiperglucemia) y pueden dañar nervios y otros órganos.

Quienes sufren diabetes no tienen que evitar los carbohidratos, sino controlar su consumo. Planificar las porciones de carbohidratos en las comidas contribuye a equilibrar la dieta y controlar los niveles de azúcar en la sangre.

¿Cuáles son los alimentos que tienen carbohidratos?

Los grupos de alimentos que siguen contienen carbohidratos: frutas, lácteos, cereales y algunos vegetales. Estos vegetales contienen almidón y son, entre otros, el maíz, los guisantes y las papas.



Si desea más información o tiene preguntas sobre dietas, visite el sitio web de la Asociación Estadounidense de Diabetes (diabetes.org)