
La diabetes y su vida



Un boletín informativo de la Oficina de Extensión
Vol. 18 • No. 2 • Primavera, 2004

El recuento de carbohidratos y las comidas bajas en carbohidratos

Si se observa la nueva oleada de productos alimenticios “bajos en carbohidratos” que se está produciendo tanto en los restaurantes como en los supermercados, puede parecer como si se hubiera hecho realidad el sueño de los diabéticos. Cuanto menos carbohidratos en los alimentos, menos efecto en la glucosa de la sangre, ¿no es cierto?

La mayoría de los alimentos “bajos en carbohidratos” se han creado como resultado del marketing que se aprovecha de la popularidad de las dietas para bajar peso que incitan al uso de alimentos bajos en carbohidratos. Aunque es posible que algunos de los ingredientes se hayan alterado para reducir el contenido en carbohidratos, la mayoría de estos alimentos no son tan bajos en carbohidratos como parece por el

paquete, y la diferencia en calorías es mínima. Por lo tanto un consumo desmedido de estos productos “bajos en carbohidratos” no le va ayudar a perder el peso que tenía pensado perder.

Muchos de los fabricantes de estos productos han causado gran confusión en las personas diabéticas al recomendar a los consumidores que ignoren la cantidad de Total de Carbohidratos que se indica en los productos designados como “bajos en carbohidratos” y que, en cambio, usen la cantidad más baja que aparece en el paquete designada como “carbohidratos netos”, “carbohidratos efectivos”, o “carbohidratos de impacto” (“net crbs”, “effective carbs” o “impact carbs” en inglés). Estos son términos que los fabricantes de estos productos han creado y que aún no han sido aprobados por la FDA. Por ejemplo, la *Atkins Nutritionals' Almond Brownie Advantage Bar* contiene 21 gramos de Total de Carbohidratos y 220 calorías. En la parte delantera del paquete, no obstante, se muestra que tiene “Sólo 2 gramos de “Carbohidratos Netos”. Este producto puede resultar atractivo para una persona que está a dieta y lleva un conteo estricto de los carbohidratos; incluso puede ser una invitación a consumir más de lo debido de este producto. Para la persona que tiene que ajustar la toma de insulina basándose en la

cantidad de carbohidratos que consume, esta discrepancia puede causar confusión y la administración errónea de las dosis de insulina.

Los carbohidratos que aparecen de forma natural se pueden sustituir por otros ingredientes que son más altos en proteínas como harina de soja, más altos en grasa como los frutos secos o altos en fibra. Para sustituir el azúcar a menudo se usan alcoholes de azúcar como *sorbitol* o *mannitol*. Aunque los fabricantes de alimentos sugieren que los alcoholes de azúcar, la fibra y otros ingredientes como la glicerina no afectan los niveles de glucosa en la sangre y que por ello no se deben contar, esto no es cierto.

Los alcoholes de azúcar proporcionan aproximadamente la mitad de las calorías del azúcar porque sólo una parte del alcohol de azúcar se absorbe. De hecho afectan los niveles de glucosa en la sangre aunque menos que los azúcares. Su uso es limitado porque en cantidades grandes pueden causar gas, molestias y diarrea en algunas personas.

La fibra no se digiere y absorbe completamente como los otros carbohidratos. Mientras que la fibra que se encuentra en los cereales casi no proporciona calorías, la fibra que se encuentra en frutas y verduras sí proporciona alguna. Los alimentos que contienen fibra tienen menor efecto en los niveles de la glucosa en

la sangre que otros tipos de carbohidratos. Por lo tanto, si usted ajusta la cantidad de insulina basándose en el recuento de carbohidratos, puede restar los gramos de la fibra dietética del Total de Carbohidratos. Esto es sólo necesario si va a tomar 5 gramos o más de fibra por porción; si la toma es menor el efecto es probablemente insignificante.

Algunas barras de “nutrición” o “energía” contienen glicerina, un ingrediente que se usa como edulcorante y para retener la humedad. Al ser un poliol, puede afectar la glucosa de la sangre y, según la FDA, la glicerina se debe contar en los gramos del Total de Carbohidratos.

Lo importante es saber que hay que ignorar la información de carbohidratos que se incluye en la parte delantera del paquete y prestar atención a la información del Total de Carbohidratos en el panel de Datos de Nutrición tal y como ha aprendido. Si usted ajusta la cantidad de insulina basándose en la cantidad de carbohidratos que toma, puede restar 1/2 de carbohidratos de alcoholes de azúcar y todos los correspondientes a la fibra dietética del Total de Carbohidratos si contiene menos de 5 gramos de fibra por porción. Se puede probar la respuesta de la glucosa en la sangre a cualquier tipo de alimento mediante la

comprobación de la glucosa en la sangre dos horas después de una comida.

15 gr.

-5 gr. (Restar si la fibra es de más de 5 gramos)

-4 gr. (Restar 1/2 alcoholes de azúcar)

6 gramos de Carbohidratos

Si come menos carbohidratos porque está intentando perder peso, recuerde que, al igual que hace años, las personas que intentaban tomar una dieta baja en grasas se dieron cuenta de que podían ganar peso al tomar demasiados alimentos bajos en grasa o sin grasa, lo mismo ocurre si se toman demasiados alimentos bajos en carbohidratos. La verdad es que las calorías sí cuentan.

Hacer ejercicio sin peligro cuando se padecen complicaciones por la diabetes

La actividad física puede ser de gran ayuda si se padece de diabetes; contribuye a proporcionarle más energía y ánimo, además de contribuir a mejorar los niveles de glucosa en la sangre, a mantener el corazón sano y a mejorar la vida sexual. Hay tantas ventajas que es una lástima no aprovecharse de las oportunidades que el ejercicio nos ofrece.

Entonces ¿Por qué no lo hace usted? Si le preocupa el hecho de tener alguna de las complicaciones derivadas de la diabetes, como enfermedades del corazón, alta presión sanguínea, neuropatía o vista impedida, no permita que éstas le impidan hacer ejercicio. De hecho la práctica regular de actividad física mejora la presión sanguínea y le fortalece el corazón. La mayor parte de la actividad física moderada no entraña ningún peligro, aunque es posible que haya que modificar algunas actividades.

Si tiene complicaciones debidas a la diabetes es importante que primero consulte con su médico para comprobar si necesita hacer una prueba de estrés por ejercicio. Los profesionales que le controlan la diabetes le pueden dar consejos más específicos de qué tipo de ejercicio hacer basados en los resultados de las pruebas. A continuación se muestran algunos consejos para hacer ejercicio sin peligro cuando hay complicaciones ocasionadas por la diabetes.

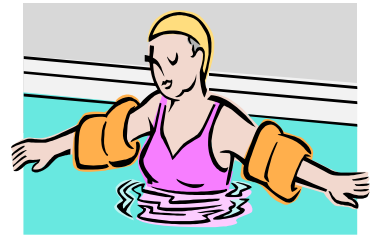
- **Enfermedades del corazón -** Evite actividades en las que tenga que hacer mucho esfuerzo como el levantar pesos o hacer ejercicio y esfuerzos en temperaturas extremas de calor y frío. Escoja actividades más moderadas como caminar, nadar, andar en bicicleta, y sólo

levante poco peso y haga ejercicios de estiramiento moderados. Es posible que su médico le sugiera un programa supervisado de rehabilitación cardiaca al principio.

- **Alta presión sanguínea** - Compruebe que su presión sanguínea está bajo control antes de comenzar. Evite actividades que requieran levantar pesos o mucho esfuerzo y que contribuyan a que la presión sanguínea suba demasiado. Actividades moderadas como caminar, ejercicios acuáticos y de estiramiento son buenas opciones. Asegúrese de que controla la presión sanguínea.
- **Retinopatía (enfermedades oculares)** - Asegúrese de consultar con su médico para que determine el nivel de retinopatía. La retinopatía leve generalmente no requiere que se hagan cambios en la actividad física. Si tiene retinopatía proliferativa (sangrado ocular), debe evitar actividades que incrementan la presión sobre los ojos o la cabeza como el levantamiento de mucho peso o grandes esfuerzos, actividades que pueden causar movimientos bruscos o botes como el *jogging* o el *aerobics* de alto

impacto. Debe evitar actividades que requieren poner la

cabeza por debajo de la cintura como



el intentar tocar los pies con las manos. Las actividades que causan cambios extremados en la presión, como el submarinismo, deben ser evitados. En vez de éstos, escoja actividades de bajo impacto como caminar, bicicleta estática, ejercicios en el agua y tareas diarias que no requieren levantar pesos o poner la cabeza por debajo de la cintura.

- **Neuropatía (lesión en los nervios)** - Si usted tiene neuropatía diabética es posible que tenga poca sensación en los pies. Esto puede provocar lesiones en los pies mientras hace ejercicio. Si no siente las ampollas o dolor en los pies, es posible que siga haciendo ejercicio sin darse cuenta de que está dañándose los pies. Evite actividades que ejercen demasiada presión sobre los pies como el correr, hacer *jogging* o caminar demasiado. En vez de éstas, escoja

actividades como andar en bicicleta, la natación, ejercicios sobre la silla, ejercicios de brazos y estiramientos. Compruebe diariamente que no tiene ampollas, zonas irritadas o lesiones en los pies, especialmente después de hacer ejercicio.

- **Nefropatía (enfermedades del riñón)** - Escoja actividades que no requieran mucho esfuerzo como caminar, nadar, y ejercicios acuáticos que no incrementen la presión sanguínea.

La actividad física aporta grandes beneficios a las personas diabéticas. Procure consultar con el equipo médico que le trata la diabetes para que le ayude a determinar el tipo de ejercicio que entraña menos peligro basándose en su historial médico y cualquier tipo de complicaciones que pueda tener.

The University of Georgia

Cooperative Extension Service

College of Agricultural and Environmental Sciences / Athens, Georgia 30602-4356

Querida/a amigo/a,

La diabetes y su vida es una publicación bimensual que se la manda el agente de Extensión del condado.

Está escrita por especialistas en alimentación y nutrición del Departamento de Ciencias de la Familia y del Consumidor de la Universidad de Georgia. Esta publicación le ofrece la información más actualizada sobre diabetes nutrición, sistema de intercambio diabético, recetas y eventos importantes.

Si desea más información, por favor póngase en contacto con la oficina local de Extensión del condado.

Atentamente les saluda,

El Agente de Extensión del Condado

Janine Freeman, Redactor Principal

La Universidad de Georgia y Ft. Valley State Universidad, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas, educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

Cooperative Extension Service
U.S. Department of Agriculture
The University of Georgia
College of Agricultural
and Environmental Sciences
Athens, GA 30602

PRE-SORT STANDARD
POSTAGE & FEES PAID
USDA
PERMIT NO G268

Official Business

Diabetes Life Lines: Your current issue enclosed