

Los alimentos y la glucemia

¿Qué son los carbohidratos?

Son los azúcares de los alimentos que elevan los niveles de glucemia. Puede ser difícil detectar los alimentos que contienen carbohidratos, porque no siempre saben dulces.

Los carbohidratos se encuentran en los siguientes alimentos:

- Los alimentos ricos en almidón:
 - Panes y panes planos (chapati, tortillas, pitas).
 - Plátano macho, mandioca, papa, batata.
 - Pastas, cuscús, arroz, bulgur, quínoa, maíz.
 - Los cereales del desayuno, etc.
- Las frutas.
- La leche y el yogur.
- Las legumbres:
 - garbanzos
 - lentejas
 - frijoles negros, blancos y rojos
 - arveja partida, etc.

La mayor parte de las verduras, la carne roja, las aves, el pescado, el queso y los frutos secos tienen un contenido escaso o nulo de carbohidratos.

¿Cómo favorecer un buen control de la glucemia?

Para tener un buen control de la diabetes, hay que asegurarse de que la glucemia no varíe bruscamente. Podemos comparar el aumento de la glucemia con las montañas:



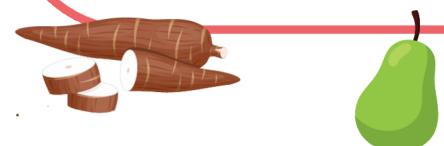
Subir una montaña empinada requiere más esfuerzo. De manera similar, si la glucemia aumenta mucho y rápidamente, al organismo le resulta difícil volver a un nivel normal.



Una pequeña colina es fácil de subir. De manera similar, si la glucemia aumenta poco y lentamente, resulta fácil volver a un nivel normal.

Glosario básico de la diabetes

- glucemia: cantidad de azúcar en la sangre



No excluya de su dieta los alimentos ricos en carbohidratos. ¡Son la principal fuente de energía durante el embarazo y son esenciales para el desarrollo del/de la bebé!

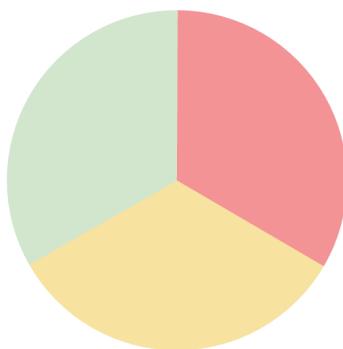
Controlar adecuadamente la glicemia a través de la alimentación

Combinar bien los alimentos

Una comida equilibrada contiene un tercio de verduras, un tercio de alimentos ricos en almidón y un tercio de proteínas. La presencia de fibra y proteína en la comida y en las colaciones ayuda a disminuir la velocidad de aumento de la glucemia.

Alimentos ricos en fibra

- Alimentos elaborados con cereales integrales
- Frutas
- Verduras
- Legumbres: frijoles, garbanzos, lentejas*
- Frutos secos y semillas



Alimentos ricos en proteínas

- Carne roja y aves
- Pescado y frutos de mar
- Huevo
- Tofu
- Legumbres: frijoles, garbanzos, lentejas*
- Leche, yogur y queso
- Frutos secos y semillas

*Las legumbres contienen proteínas e carbohidratos

Elija sus fuentes de carbohidratos

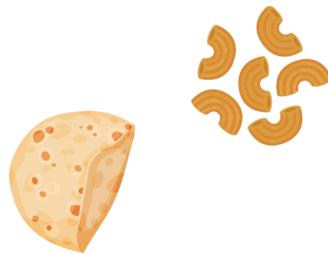
Ciertos alimentos ricos en carbohidratos tienen un menor efecto sobre la glucemia que otros.

Priorizar los alimentos integrales

Estos alimentos contienen más fibra. La fibra ayuda a reducir la rapidez con la que aumenta la glucemia.

Ejemplos:

- Pastas y cuscús integrales
- Panes integrales
- Tortillas, chapati, roti hechos con harina de trigo integral
- Avena, cebada, bulgur
- Arroz integral



Limitar ciertos alimentos ricos en carbohidratos

Los alimentos ricos en carbohidratos que pueden suponer un gran aumento de la glucemia son:

- Los alimentos dulces: las rosquillas o donas, los pasteles, las galletas, los caramelos, etc.
- Las bebidas azucaradas: las bebidas gaseosas, los jugos de fruta, la leche con chocolate, etc.
- El azúcar blanco, la miel, el jarabe de maple, el jarabe de maíz, el azúcar moreno, la mermelada, etc.

