

Cómo controlar el azúcar en sangre contando los carbohidratos

En esta carta de información, le 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.



Seguir una dieta equilibrada de alimentos sanos (frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras) es importante para todos, 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 el nivel de azúcar en sangre aumenta.

- Las personas con DT1 deben administrarse insulina para compensar las subidas de azúcar en sangre provocadas por los carbohidratos de la comida.
- Para ajustar su dosis de insulina a la cantidad de carbohidratos que come, tiene que saber exactamente cuántos gramos de carbohidratos hay en su comida.
- Puede pedir a su médico/a que le indique la «relación insulina/carbohidratos» que deberá utilizar en cada comida.

Ejemplo de la relación 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.

Puede averiguar cuántos carbohidratos contiene un alimento leyendo su etiqueta nutricional. Ahora bien, asegúrese de anotar también el tamaño de la ración. Una pequeña báscula de alimentos o una taza medidora pueden ayudarle a determinar la cantidad de comida que necesita.

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

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

Hable con su médico/a del estudio para obtener más información sobre el recuento de carbohidratos.

Si desea obtener más información sobre el estudio FABULINUS, consulte a su médico/a del estudio.

¡Gracias por su apoyo continuo 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%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

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