

Conceptos básicos sobre la nutrición



¿Qué debo comer?

Saber qué comer y cuándo comerlo puede resultar confuso si tienes diabetes. Lo bueno es que planificar las comidas cuando tienes diabetes sigue los mismos principios que comer una dieta saludable y balanceada, un concepto que todos, con o sin diabetes, deben seguir.¹

Hábitos de alimentación que deberías adoptar¹:

- Comienza una rutina de comidas, y síguela
- Piensa en las porciones y en el equilibrio para cada comida
- Incluye una gran variedad de comidas
- Evita los alimentos altamente procesados
- Elige alimentos con alto contenido de fibra

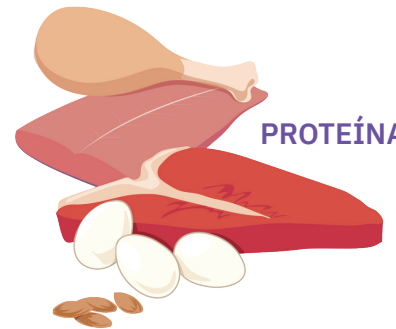
Carbohidratos, proteínas y grasas

Los carbohidratos son los alimentos principales que afectan los niveles de glucosa. Los carbohidratos son importantes porque proporcionan energía, así como vitaminas y minerales esenciales. Las proteínas y las grasas también contienen calorías, vitaminas y minerales, pero no contienen carbohidratos. Las proteínas y las grasas demoran más tiempo en digerirse y suelen afectar los niveles de glucosa en sangre más lentamente.^{1,2}

Si estás tomando insulina, el equilibrio correcto de carbohidratos e insulina puede ayudarte a mantenerte con mayor frecuencia dentro de tu rango objetivo de GS.¹



CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS



GRASAS

Alimentos que contienen carbohidratos³

- Verduras con almidón, como papas, arvejas y maíz
- Frutas y jugo de fruta
- Lácteos, como leche, helado y yogur
- Granos y almidones, como arroz, avena, pan, cereal y pasta
- Legumbres, como frijoles, lentejas y soja
- Comidas dulces y bocadillos, como refrescos, pasteles, galletas y dulces

¿Cuál es la cantidad ideal de carbohidratos por comida?³

Tu dietista o educador de diabetes pueden trabajar contigo para crear un plan personalizado en base a factores, como tu peso, nivel de actividad y tus objetivos de GS.

¡Un producto sin azúcar no siempre significa sin carbohidratos!

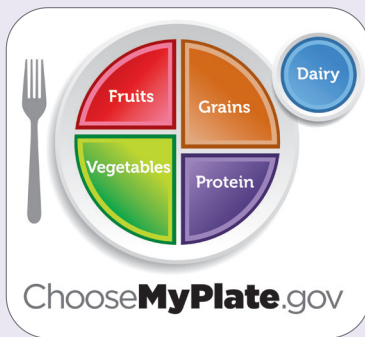
Conceptos básicos sobre la nutrición

¿Cómo puedo saber la cantidad de carbohidratos en mi comida?

Calcular la cantidad correcta de carbohidratos en una porción no tiene por qué ser complicado. Aquí presentamos 3 maneras para hacerlo:

El método del plato⁴

Usa el método del plato creado por el USDA para guiarte con respecto a cuánto de cada grupo de comidas debes comer. El método del plato te anima a comer una variedad de comidas y a estar atento a los tamaños de porción de cada uno de ellas.



Sugerencias para calcular estimativamente las porciones



Etiquetas de alimentos⁵

Si dispones de la etiqueta del alimento, es sencillo contar la cantidad de carbohidratos que estás comiendo. Recuerda observar el tamaño de la porción, ya que la información de la etiqueta se refiere a una porción de este tamaño. En este ejemplo, tendrás que duplicar la información si vas a comer 4 galletas saladas, que es igual a 2 porciones o 20 gramos de carbohidratos totales.⁴

Contar carbohidratos⁴

Leer las etiquetas de alimentos es esencial para contar carbohidratos. Cuando cuentas carbohidratos, tendrás que estimar la porción en tu plato y determinar cuántos gramos de carbohidratos contiene dicha porción. Esta es una técnica valiosa que te ayudará a planificar tus comidas y manejar tu dosificación de la insulina. Si debes tomar insulina a la hora de las comidas, dosificar tu insulina de acuerdo con tus carbohidratos te dará más flexibilidad y puede ayudar con el control de la glucosa en sangre.

Nutrition Facts	
21 servings per container	
Serving size	2 crackers (14g)
Amount per serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 70 mg	3%
Total Carbohydrate 10g	3%
Dietary Fiber Less than 1g	3%
Total Sugars 1g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 2g	
Vitamin A 0mcg	0%
Vitamin C 0mg	0%
Iron 10mg	2%
Calcium 0mg	0%

*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.

REFERENCIAS

1. American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes 2020. *Diabetes Care*. 2020; 43 (Supplement 1); S50-S54
2. Bell KJ, Smart CE, Steil GM, Brand-Miller JC, King B, et al. Impact of fat, protein, and glycemic index on postprandial glucose control in type 1 diabetes: implications for intensive diabetes management in the continuous glucose monitoring era. *Diabetes Care*. 2015;38:1008-1015.
3. Evert AB, Franz MJ. *American Diabetes Association Guide to Nutrition Therapy for Diabetes*. 3rd ed. American Diabetes Association. 2017.
4. United States Department of Agriculture. My Plate Plan. <https://www.choosemyplate.gov/resources/MyPlatePlan>. Accessed January 22, 2021. U.S. Food and Drug Administration. U.S. Department of Health and Human Services. The New Nutrition Facts Label. <https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/new-nutrition-facts-label>. Accessed January 22, 2021.

DESCARGO MÉDICO: ESTE FOLLETO SIRVE EXCLUSIVAMENTE A TÍTULO INFORMATIVO, Y NO SUSTITUYE LOS CONSEJOS MÉDICOS NI LOS SERVICIOS DE UN MÉDICO. ESTE FOLLETO EDUCACIONAL NO DEBE SER CONSIDERADO DE NINGÚN MODO COMO FUNDAMENTO PARA MANEJAR SU ATENCIÓN MÉDICA PERSONAL, TOMAR DECISIONES RELACIONADAS NI PLANIFICAR UN TRATAMIENTO. DEBE ANALIZAR TODAS LAS DECISIONES Y LOS TRATAMIENTOS CON UN MÉDICO CALIFICADO QUE CONOZCA SUS NECESIDADES PERSONALES.

Insulet Corporation 100 Nagog Park, Acton, MA 01720 EE. UU. 800.591.3455/978.600.7850 Omnipod.com

© 2021 Insulet Corporation. Omnipod, el logo de Omnipod, Pod University, el logo de Pod University y Simplify Life son marcas comerciales o registradas de Insulet Corporation. Todos los derechos reservados.

INS-N/A-02-2021-00011 V1.0

