



## Diabetes: datos sobre carbohidratos, grasas y proteínas

El alimento es una fuente de combustible y nutrición para el cuerpo. También es una fuente de placer. Tener diabetes no significa tener que comer comidas especiales ni dejar de comer postres. En lugar de eso, puede aprender a planificar comidas que se adapten a su cuerpo. Para comenzar, descubra cómo los distintos tipos de alimentos afectan los niveles de glucosa en sangre.



### Carbohidratos

Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo. Los carbohidratos aumentan la glucosa en sangre. Muchos piensan que los carbohidratos solo se encuentran en las pastas o el pan. Pero, en realidad, están presentes en muchos tipos de alimentos.

- **Los azúcares** se encuentran naturalmente en alimentos como las frutas, la leche, la miel y la melaza. Asimismo, se pueden agregar a muchos alimentos, desde cereales y yogur hasta caramelos y postres. Los azúcares aumentan la glucosa en sangre.
- **Los almidones** se encuentran en el pan, los cereales, las pastas y los frijoles secos. También están en el maíz, las arvejas, la papa, la batata, la calabaza bellota y el zapallo coreano. Los almidones también aumentan la glucosa en sangre.
- **La fibra** se encuentra en alimentos como verduras, frutas y alimentos integrales. A diferencia de otros carbohidratos, la fibra no se digiere ni absorbe. Por eso, no aumenta la glucosa en sangre. De hecho, la fibra puede ayudar a que la glucosa en sangre no aumente demasiado rápido. También ayuda a mantener el colesterol en sangre en un nivel saludable.

### ¿Sabía que...?

Aunque los carbohidratos elevan la glucosa en sangre, lo mejor es incluir algunos en todas las comidas. Son una parte importante de las dietas saludables.

### Grasas

Las grasas son una fuente de energía y se pueden almacenar hasta que se necesiten. Las grasas no aumentan la glucosa en sangre. Sin embargo, las grasas saturadas y las grasas trans pueden elevar el colesterol en la sangre y, por lo tanto, aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. Las grasas también tienen muchas calorías, lo que puede generar aumento de peso. No todos los tipos de grasas son iguales.

#### Más saludables

- **Las grasas monoinsaturadas** se encuentran, en general, en aceites vegetales, tales como los aceites de oliva, de canola y de maní. También se encuentran en el aguacate y en algunos frutos secos. Las grasas monoinsaturadas son saludables para el corazón. Esto se debe a que bajan el nivel de colesterol LDL (malo).
- **Las grasas poliinsaturadas** se encuentran, en general, en aceites vegetales, tales como los aceites de maíz, de alazor y de soja. También se encuentran en algunas semillas, frutos secos y pescados. Las grasas poliinsaturadas reducen el nivel de colesterol LDL. Por eso, elegir estas grasas en lugar de las saturadas es saludable para el corazón.

# Diabetes: datos sobre carbohidratos, grasas y proteínas

## Grasas (continuación)

### Menos saludables

- **Las grasas saturadas** se encuentran en productos animales, tales como carne, aves, leche entera, grasa y mantequilla. Las grasas saturadas aumentan el colesterol LDL y **no** son saludables para el corazón.
- **Los aceites hidrogenados** y las grasas trans se forman cuando los aceites vegetales se procesan en grasas sólidas. Se encuentran en muchos alimentos procesados. Los aceites hidrogenados y las grasas trans aumentan el colesterol LDL y reducen el nivel de colesterol HDL (bueno). **No** son saludables para el corazón.

## Proteínas

Las proteínas ayudan a formar y a reparar los músculos y otros tejidos. Las proteínas tienen muy poco efecto en la glucosa en sangre. Sin embargo, muchos alimentos con proteínas también contienen grasas saturadas. Al elegir fuentes de proteínas bajas en grasas, puede obtener los beneficios de las proteínas sin la grasa adicional.

- **Las proteínas vegetales** se encuentran en las arvejas y los frijoles secos, los frutos secos y los productos de soja, como el tofu y la leche de soja. Generalmente, estas fuentes no tienen colesterol y tienen un nivel bajo de grasas saturadas.
- **Las proteínas animales** se encuentran en el pescado, las aves, la carne, el queso, la leche y los huevos. Estas proteínas contienen colesterol y pueden tener un nivel alto de grasas saturadas. Elija las opciones magras con menos grasas.