

La dieta y los carbohidratos

¿Por qué son importantes los hidratos de carbono en el tratamiento de la diabetes? ¿Los chicos con diabetes deben comer menos hidratos de carbono? La licenciada en Nutrición Norma Lezana responde a estas preguntas y, además, ofrece ejemplos prácticos de desayunos y almuerzos.

En el número anterior, en esta sección se señaló que hay tres aspectos clave en el cuidado nutricional del niño y el adolescente con diabetes y enfermedad celíaca.

- Mantener una alimentación saludable.
- Realizar un régimen libre de gluten.
- Fraccionar la ingesta de hidratos de carbono en cinco o seis comidas diarias, teniendo en cuenta el esquema actual de insulina de cada uno.

En esta nota se ampliará aquella información haciendo hincapié en cómo combinar los alimentos que contienen hidratos de carbono.



¿Qué son los hidratos de carbono?

Los alimentos están formados por distintos nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, minerales, vitaminas, fibra y agua. Cada nutriente cumple distintas funciones en nuestro cuerpo. La función principal de los hidratos de carbono presentes en los alimentos es aportar energía a través de la glucosa que obtenemos de ellos.

Cuando comemos alimentos que tienen hidratos de carbono, recibimos glucosa. Para poder utilizar la glucosa es necesaria una hormona llamada insulina que nuestro cuerpo fabrica y que permite que la glucosa pase desde la sangre a las células y se transforme en energía. Pero los chicos con diabetes no pueden fabricar esta hormona; por eso, el tratamiento consiste en sustituirla diariamente.

Lo que ayuda mucho al tratamiento con insulina es distribuir los hidratos de carbono en las comidas, a lo largo del día, en cantidades equivalentes.

¿Qué alimentos contienen hidratos de carbono?

- Pan y galletitas.
- Pastas, cereales y legumbres.
- Vegetales.
- Leche, yogur y postres lácteos.
- Fruta y jugos.
- Azúcar, miel, dulces y glucosa.
- Tartas, empanadas y pizzas.
- Alimentos de copetín, tortas, helados y golosinas.

Información nutricional

Conocer la cantidad de hidratos de carbono que contienen los alimentos y distribuirlos en forma pareja a lo largo del día puede ayudar a que las glucemias estén más parejas.

Para esto es importante conocer la cantidad de hidratos de carbono contenida en cada porción de alimento. **La cantidad de hidratos de carbono se expresa en gramos de hidrato de carbono por porción de alimento.**

Hidratos de carbono por porción

- 1 vaso de leche = 10 gramos.
- 1 vaso de yogur dietético = 10 gramos.
- 1 fruta chica = 10 gramos.
- 3 galletas de arroz = 20 gramos.
- 4 galletitas dulces sin gluten = 20 gramos.

Los chicos con diabetes necesitan la misma cantidad de hidratos de carbono que los chicos que no tienen diabetes, pero, en los diabéticos, es fundamental cómo se los distribuye a lo largo del día. Por eso, se recomienda combinar estos alimentos en las comidas de modo de que todos los desayunos tengan una cantidad similar de hidratos de carbono. Para ello, se pueden elegir distintas variantes.

Por ejemplo, un desayuno que tiene 1 vaso de leche + 3 galletas de arroz aporta 30 gramos de hidratos y es equivalente a otro que tenga 1 vaso de yogur dietético + 4 o 5 galletitas dulces.

En esta etiqueta, por ejemplo, se puede ver resaltado que, en una porción de 3 galletitas, este alimento contiene 19 gramos de hidratos de carbono.

Información nutricional / Galletitas dulces		
Porción: 30 g (3 galletitas)		
	Cantidad en 100 g	Cantidad por porción
Valor energético	370 kcal	111 kcal
Hidratos de carbono	63 g	19 g
Proteínas	11 g	4 g
Grasas totales	10,6 g	3 g

Además, existen listados de alimentos que contienen promedios de hidratos de carbono por porción. El nutricionista podrá ayudarlos a conseguir esa información y los orientará respecto de la cantidad de hidratos de carbono que puede consumir cada uno en cada comida, ya que varía de acuerdo con la persona.



Almuerzos con 60 gramos de hidratos de carbono

Ejemplo 1

- 1 porción de carne.*
- 6 cucharadas soperas de puré de papas = 40 gramos.
- 1 tomate = 5 gramos.
- 1 fruta mediana = 15 gramos.

Ejemplo 2

- 1 hamburguesa casera.*
- 1 taza de arroz cocido = 40 gramos.
- Ensalada de lechuga y rabanito.*
- 1 banana chica = 20 gramos.

* Las carnes, la lechuga y el rabanito no contienen hidratos de carbono.



Para tener en cuenta

Conviene evitar el azúcar, la miel, los dulces comunes, las gaseosas comunes y las gelatinas, ya que la absorción de estos hidratos es muy rápida. Se los puede reemplazar por edulcorantes, y por dulces y mermeladas dietéticos (siempre de marcas permitidas sin gluten).

Lic. en Nutrición Norma Lezana (UBA)

Asistente de planta permanente del Hospital de Pediatría S.A.M.I.C. "Prof. Dr. Juan P. Garrahan".
 Miembro del Equipo interdisciplinario dedicado a la investigación y el tratamiento de la diabetes en el paciente pediátrico.
 Atención grupal de adolescentes diabéticos en riesgo.
 Atención de pacientes diabéticos celíacos.
 Coordinadora del Taller de Educación Terapéutica para adolescentes diabéticos y sus padres.
 Docente de la Pasantía de especialización pediátrica para nutricionistas del Hospital.
 Colaboradora docente del Curso de Posgrado Nutrición Infantil 2009.



Yakult

Yakult contiene más de 8.000 millones de L. casei Shirota Activos.
Su consumo diario ayuda a mejorar la flora intestinal y mantener bien las defensas.
 Con 75 años de investigaciones científicas y presente en más de 30 países y regiones del mundo.

Atención al Consumidor: 0-800-444-Yakult (9258) - Para más información: info@yakult-sa.com.ar