



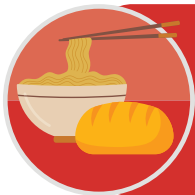
# GUÍA PRÁCTICA PARA PACIENTES **La DIABETES y la alimentación**

1

## ¿Qué es el índice glucémico?

- El **índice glucémico (IG)** mide cómo un alimento que contiene carbohidratos aumenta la glucosa en sangre.<sup>1</sup>
- Un alimento con un **IG** alto aumenta la glucosa en la sangre más que un alimento con un **IG** medio o bajo.<sup>1</sup>
- Los alimentos se clasifican comparándolos con un alimento de referencia, ya sea glucosa o pan blanco.<sup>1</sup>

A continuación se presentan ejemplos de alimentos basados en su **IG**.  
Las carnes y las grasas no tienen **IG** porque no contienen carbohidratos.<sup>1</sup>



### Alimentos con IG alto

(70 o más)<sup>1</sup>

- Pan blanco
- Copos de maíz, arroz inflado, copos de salvado, avena instantánea
- Arroz blanco, fideos de arroz
- Calabaza
- Pochoclo, galletas saladas
- Melón, ananá o piña



### Alimentos con IG medio

(66-69)<sup>1</sup>

- Pan integral, de centeno o árabe
- Avena rápida
- Arroz integral, cuscús



### Alimentos con IG bajo

(55 o menos)<sup>1</sup>

- Trigo 100% integral molido o pan integral de centeno
- Avena arrollada, salvado de avena, muesli
- Pasta, cebada, trigo burgol
- Batata, choclo, legumbres secas (porotos, lentejas)
- La mayoría de frutas, verduras sin almidón y zanahorias



## ¿Cómo afecta el IG de una comida?

La **grasa** y la **fibra** tienden a disminuir el **IG** de un alimento. Como regla general, cuanto más cocido o procesado es un alimento, mayor es el **IG**; sin embargo, esto no siempre es así.<sup>1</sup>

### Existen otros factores que pueden afectar el IG de un alimento:<sup>1</sup>

- **Madurez y tiempo de almacenamiento:** cuanto más madura es la fruta o verdura, mayor es el **IG**.<sup>1</sup>
- **Procesamiento:** el jugo tiene un **IG** más elevado que la fruta entera; el puré de papas tiene un **IG** más alto que el de una papa horneada entera.<sup>1</sup>
- **Método de cocción:** cuánto tiempo se cocina un alimento; la pasta al dente tiene un **IG** más bajo que la pasta cocida blanda.<sup>1</sup>
- **Variedad:** el arroz blanco de grano corto tiene un **IG** más alto que el arroz integral.<sup>1</sup>

### Otras consideraciones

El valor del **IG** representa el tipo de carbohidratos en un alimento, pero no dice nada sobre la cantidad de carbohidratos que normalmente se consume. El tamaño de las porciones sigue siendo relevante para controlar la glucemia y para perder o mantener el peso.<sup>1</sup>

Incluso, el **IG** de un alimento varía cuando se come solo o cuando se combina con otros alimentos. Si come un alimento con **IG** alto, combínelo con otro de **IG** bajo para equilibrar el efecto sobre los valores de glucemia.<sup>1</sup>

Muchos alimentos nutritivos tienen un **IG** más elevado que otros de poco valor nutricional. Por ej., la avena tiene un **IG** más alto que el chocolate.<sup>1</sup>

El uso del **índice glucémico** debe equilibrarse con los principios básicos de nutrición de **variedad** para alimentos saludables y **moderación** de los alimentos poco nutritivos.<sup>1</sup>



**Su médico es su referente, asegúrese de seguir sus indicaciones y visitarlo periódicamente.**

Ante cualquier duda consulte con su médico tratante y/o su educador del programa MyStar-Juntos por la Diabetes. Mayor información disponible a petición: Sanofi Aventis Argentina S.A. Cuyo 3532 (B1640GJF) Martínez, Pcia. de Bs As, Argentina. Tel: (011)4732-5000. [www.sanofi-aventis.com.ar](http://www.sanofi-aventis.com.ar)

The background is a yellow and orange checkered pattern. It is decorated with various food-related icons: a carrot, a slice of watermelon, a wedge of Swiss cheese, a loaf of bread, a tomato, a cucumber, an apple, a slice of pizza, a slice of citrus, a bottle of oil, a bunch of grapes, a leaf, a footprint, and a small house. A dashed white line separates the top and bottom sections.

GUÍA PRÁCTICA PARA PACIENTES  
**La DIABETES y la alimentación**

2

## Conteo de hidratos de carbono

El **conteo de carbohidratos** ayuda a muchas personas con diabetes a controlar su ingesta de alimentos y el azúcar en sangre, y es utilizado con mayor frecuencia por los pacientes

que se aplican insulina dos o más veces al día. Esta herramienta puede brindarle *más opciones* y *flexibilidad* al planificar sus comidas.<sup>1</sup>

El **conteo de carbohidratos** consiste en contar la cantidad de gramos de hidratos de carbono en una comida y corresponderla con su dosis de insulina.<sup>1</sup>

### ¿Qué alimentos tienen carbohidratos?

Los alimentos que contienen carbohidratos o hidratos de carbono incluyen los azúcares, los almidones y las fibras:<sup>1,2</sup>

- Granos como arroz, avena y cebada
- Alimentos a base de granos como pan, cereales, pastas y galletitas saladas
- Vegetales con almidón como papas, arvejas y maíz
- Legumbres
- Productos de soja como milanesas o hamburguesas vegetarianas

- Leche y yogurt
- Frutas
- Dulces y snacks como gaseosas, tortas, galletitas dulces y golosinas

Las verduras sin almidón como lechuga, pepino, morrón, tomate, brócoli, berenjena y coliflor tienen muy pocos carbohidratos y muy poco o ningún impacto en el azúcar en la sangre.<sup>1,2</sup>

Entre los alimentos que no contienen carbohidratos se incluyen la carne roja, de pescado y de ave; la mayoría de los quesos; las nueces, los aceites y otras grasas.<sup>1,2</sup>

Con el equilibrio adecuado de actividad física e insulina, el **conteo de carbohidratos** puede ayudarlo a controlar su glucemia adecuadamente. Suena complejo, pero con la ayuda de su médico o nutricionista, puede aprender cómo encontrar el equilibrio adecuado.<sup>1</sup>

## ¿Índice glucémico o conteo de carbohidratos?

No existe una dieta o plan de comidas que funcione para todas las personas con diabetes. Lo importante es seguir un plan de comidas que se adapte a las preferencias personales y al estilo de vida y que ayude a alcanzar los objetivos de glucemia, de colesterol y triglicéridos, presión arterial y control de peso.<sup>3</sup>

Existe evidencia que tanto la cantidad como el tipo de **carbohidratos** en los alimentos afectan los niveles de glucemia. Asimismo está demostrado que la cantidad total de **carbohidratos** en los alimentos, en general, es un predictor más fuerte de la respuesta de glucemia que el **IG**.<sup>3</sup>

Para la mayoría de las personas con diabetes, la primera herramienta para controlar la glucosa en sangre es el **conteo de carbohidratos**, y el agregado del **IG** proporciona un beneficio adicional para el logro de los objetivos glucémicos.<sup>3</sup>

1. American Diabetes Association. Disponible en: <https://www.diabetes.org/nutrition/understanding-carbs/carb-counting>; último acceso octubre 2019. 2. The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases Health Information Center. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica/conteo-carbohidratos>; último acceso octubre 2019. 3. Índice glucémico. Disponible en: <https://www.diabetes.org/glycemic-index-and-diabetes>; último acceso octubre 2019.



**Su médico es su referente, asegúrese de seguir sus indicaciones y visitarlo periódicamente.**

Ante cualquier duda consulte con su médico tratante y/o su educador del programa MyStar-Juntos por la Diabetes. Mayor información disponible a petición: Sanofi Aventis Argentina S.A. Cuyo 3532 (B1640GJF) Martínez, Pcia. de Bs As, Argentina. Tel: (011)4732-5000. [www.sanofi-aventis.com.ar](http://www.sanofi-aventis.com.ar)



GUÍA PRÁCTICA PARA PACIENTES  
**La DIABETES y la alimentación**

**3**





## ¿Cómo organizar las comidas?

Las personas con diabetes pueden comer los mismos alimentos que el resto de la familia. Sólo es necesario cierta planificación de la comida para poder incorporar los alimentos preferidos en su plan de alimentación y controlar la glucosa, la presión y el colesterol.<sup>1</sup>

Existen diferentes métodos para calcular la cantidad y el tipo de alimentos que debe consumir.<sup>2</sup> El método del plato es simple y eficaz para controlar la diabetes y reducir el peso corporal.<sup>2</sup> Le permite escoger los alimentos que le gustan, pero regulando el tamaño de las porciones.<sup>1</sup>

Cuando se siente a comer, usando su plato de comida, trace una línea de arriba abajo a mitad de plato.<sup>8</sup> Luego divida la mitad izquierda nuevamente, a la mitad, de manera que el plato quede dividido en tres partes.<sup>1</sup>

El recuento de carbohidratos, que se basa en calcular el número de gramos de carbohidratos consumidos por comida, es una herramienta que lo puede ayudar a equilibrar sus niveles de glucosa en la sangre.

Pero "calcular su plato de comida" es un buen comienzo.<sup>1</sup>

### Calcule su plato de comida<sup>1</sup>

#### Vegetales sin almidón:

tomate, lechuga, zanahoria, jugo de vegetales, salsa, cebolla, champiñones, pimientos, etc.

#### Frutas

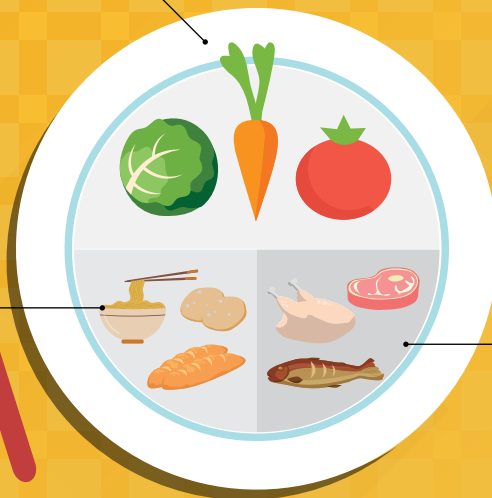


#### Panes, féculas y almidones:

pastas, papa, batata, choclo, mandioca, arroz, cereal de grano integral y alto contenido de fibra, arvejas, zapallo o calabaza, galletas y papitas, palomitas de maíz sin grasa etc.

#### Proteínas:

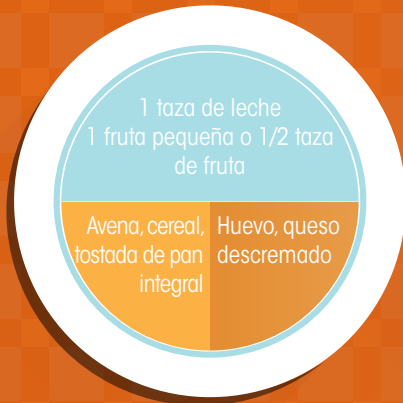
carnes (pollo, vaca, cerdo, pescados), tofu, huevos, queso con bajo contenido de grasa





### Ejemplo práctico 1: Desayuno

En el desayuno, las necesidades alimenticias son distintas; para ese caso usted podrá dividir el plato de la siguiente manera:



### Ejemplo práctico 2: Almuerzo

A la hora de almorzar, usted podrá elegir lo que coma de la siguiente manera:



**Un cuarto del plato debe contener cereales o alimentos ricos en almidón como arroz, pasta, papas, maíz o legumbres:**

- Otro cuarto debe contener proteínas: carnes (vaca, cerdo, pescado o pollo).
- La otra mitad del plato puede llenarla con vegetales sin almidón como brócoli, zanahorias, pepinos, ensaladas, tomates y coliflor.
- Luego, agregue una porción de fruta, un producto lácteo, o ambos si su plan de alimentación se lo permite.



**Su médico es su referente, asegúrese de seguir sus indicaciones y visitarlo periódicamente.**

Ante cualquier duda consulte con su médico tratante y/o su educador del programa MyStar-Juntos por la Diabetes. Mayor información disponible a petición: Sanofi Aventis Argentina S.A. Cuyo 3532 (B1640GJF) Martínez, Pcia. de Bs As, Argentina. Tel: (011)4732-5000. [www.sanofi-aventis.com.ar](http://www.sanofi-aventis.com.ar)

The background is a yellow and orange checkerboard pattern. It is filled with various food-related icons in white outlines and solid colors. The icons include a carrot, a slice of watermelon, a wedge of Swiss cheese, a loaf of bread, a cucumber, an apple, a tomato, a slice of citrus, a slice of pizza, a bottle of oil, a bunch of grapes, a leaf, a footprint, a bone, a clove, a ring, a small box, and a whole egg. A dashed white line separates the top and bottom sections.

GUÍA PRÁCTICA PARA PACIENTES  
**La DIABETES y la alimentación**

4



## ¿Cómo calcular el tamaño de las porciones?

Para lograr un **equilibrio** en su alimentación, debe **medir en porciones** lo que ingresa a su organismo en cada comida. Existen **varios métodos** para dicho fin. Por ejemplo, puede **utilizar los utensilios comunes de cocina** como **tazones, tazas, cucharas, cucharitas, balanza para pesar alimentos** o **platos**. Otra opción es el método de las manos.<sup>1,2</sup>

A continuación se describen las **porciones recomendadas** según el tipo de alimento.<sup>1</sup>

### Método de la mano (manos de tamaño promedio)<sup>2</sup>



La cantidad de **frutas, granos** y **almidones** que usted debe consumir es el puño de la mano



La cantidad de **verduras** equivale a la máxima cantidad que usted pueda cargar con ambas manos



La cantidad de **carne** puede medirse en el espacio de la palma de su mano con el ancho del dedo meñique



Limite la cantidad de **grasas** al tamaño de la punta de su pulgar



**Su médico es su referente, asegúrese de seguir sus indicaciones y visitarlo periódicamente.**

Ante cualquier duda consulte con su médico tratante y/o su educador del programa MyStar-Juntos por la Diabetes. Mayor información disponible a petición: Sanofi Aventis Argentina S.A. Cuyo 3532 (B1640GJF) Martínez, Pcia. de Bs As, Argentina. Tel: (011)4732-5000. [www.sanofi-aventis.com.ar](http://www.sanofi-aventis.com.ar)



GUÍA PRÁCTICA PARA PACIENTES  
**La DIABETES y la alimentación**

5



## Las etiquetas de los alimentos, ¿tienen algún tipo de indicación o referencia que pueda servirme como guía a la hora de seleccionarlos?

Aprender a leer y comprender las etiquetas de los alimentos es una tarea importante para lograr una correcta selección de alimentos saludables.<sup>1,2</sup>

En dichas etiquetas, se encuentra la información nutricional del producto, o sea el tamaño de la porción y la cantidad de varios nutrientes, como grasas totales, grasas saturadas, colesterol, sodio, carbohidratos, proteínas y fibra por porción. La lista de ingredientes muestra los componentes en orden de mayor a menor por peso.<sup>1,2</sup>

Datos de nutrición	
Tamaño de la porción: 1 taza (40 g)	
Porciones en el paquete: 13	
Cantidad por porción	
Calorías 143	Calorías de grasa 27
% Valor diario	
Grasa total 3 g	4%
Grasa saturada 0.5 g	2%
Ácido graso trans 0 g	0%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 10 mg	1%
Total de carbohidratos 24 g	9%
Fibra dietética 4 g	15%
Aúcares 1 g	
Proteínas 5 g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

### Cómo leer la etiqueta<sup>3</sup>

En la parte superior y generalmente separada por una línea, podrá ver el tamaño de una porción y la cantidad de porciones por envase.

Más abajo, en la etiqueta, se detalla la información nutricional para una porción. Es posible que adicionalmente a la porción se detalle la información nutricional por porción de alimento, no para todo el paquete. Esta información está dispuesta en columnas: ¡no se confunda!

Si usted consume un tamaño mayor a una porción (por ejemplo dos porciones de galletitas), recuerde multiplicar por dos toda la información nutricional que figura en la etiqueta, para llevar un correcto control de los alimentos que come.

El porcentaje (%) de valores diarios (generalmente abreviado como %VD) indica la cantidad de un nutriente específico que contiene la porción de un alimento determinado en comparación con la cantidad diaria recomendada. El porcentaje se basa en una dieta de 2000 calorías. Si usted necesita una cantidad de calorías mayor o menor, sus valores diarios serán diferentes. Para saber cuántas calorías necesita por día, consulte a su médico o nutricionista.

1. Powers M. American Dietetic Association. Guide to Eating Right When You Have Diabetes. John Wiley & Sons, 2003. 2. The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases Health Information Center. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica/conteo-carbohidratos>; último acceso octubre 2019. 3. Food and Drug Administration. Adultos mayores y la etiqueta de información nutricional. Disponible en: [www.fda.gov](http://www.fda.gov); último acceso octubre 2019.





## Cantidades totales de nutrientes

La información que figura en el lado izquierdo de la etiqueta de los alimentos proporciona las cantidades totales de los diferentes nutrientes por porción.<sup>1</sup>

- **Calorías:** Si usted está tratando de perder peso o mantenerlo, debe comer alimentos con bajas calorías. Para perder peso, se deben ingerir menos calorías que las que quema el cuerpo.<sup>1</sup>
- **Grasas totales:** Indican cuánta grasa contiene un alimento por porción; incluye a todos los tipos de grasas.<sup>1</sup>
- **Grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas:** Estas grasas son "buenas"; pueden ayudarlo a reducir el nivel de colesterol en la sangre y a proteger el corazón.<sup>1</sup>
- **Grasas saturadas y trans:** Estas grasas son dañinas y pueden elevar el nivel de colesterol en la sangre y aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.<sup>1</sup>
- **Colesterol:** El colesterol en los alimentos puede aumentar el nivel de colesterol en la sangre y, así, producir enfermedades cardiovasculares.<sup>1</sup>
- **Sodio:** El sodio no afecta los niveles de glucosa en la sangre pero, si usted tiene presión alta, debe consumir menos sodio.<sup>1</sup>
- **Carbohidratos totales:** Esta categoría de alimentos abarca azúcares, almidones y fibra. Los carbohidratos se clasifican como simples o complejos. La clasificación depende de la estructura química del alimento y de la rapidez con la que se digiere y se absorbe el azúcar. Este dato es muy importante para su dieta.<sup>1</sup>
- **Fibra:** La fibra vegetal le agrega volumen a la dieta y, dado que hace que la persona sienta saciedad más rápidamente, puede ayudar a controlar el peso. La fibra, asimismo, ayuda a la digestión y a prevenir el estreñimiento.<sup>1</sup>

1. Food and Drug Administration. Adultos mayores y la etiqueta de información nutricional. Disponible en: [www.fda.gov](http://www.fda.gov); último acceso octubre 2019.

**Su médico es su referente, asegúrese de seguir sus indicaciones y visitarlo periódicamente.**

Ante cualquier duda consulte con su médico tratante y/o su educador del programa MyStar-Juntos por la Diabetes. Mayor información disponible a petición: Sanofi Aventis Argentina S.A. Cuyo 3532 (B1640GJF) Martínez, Pcia. de Bs As, Argentina. Tel: (011)4732-5000. [www.sanofi-aventis.com.ar](http://www.sanofi-aventis.com.ar)