

La alimentación es una parte fundamental en el control de la diabetes.

Los principales nutrientes que podemos encontrar en los alimentos son: hidratos de carbono, proteínas, grasas, agua, vitaminas y sales minerales.

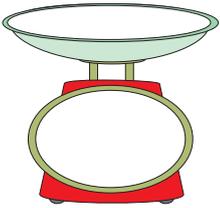
Los hidratos de carbono (HC), *proporcionan energía a nuestro organismo*, para que pueda llevar a cabo procesos que son vitales para nuestra salud. Entre ellos se pueden encontrar azúcares, almidones y fibras entre otros.

Contabilizar los hidratos de carbono (HC) es indispensable para mantener la diabetes bajo control. Para medir los HC se utiliza el concepto de ración. Se define una ración como aquella cantidad de alimento que contiene 10 g de hidratos de carbono.

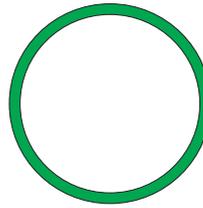
1 ración = 10g HC

La *tabla de equivalencias* es una herramienta para realizar con facilidad correspondencias e intercambios entre los alimentos ricos en hidratos de carbono. Con ella podrás:

- Enseñar los diferentes grupos de alimentos: verduras, farináceos, proteicos, frutas, frutos secos, lácteos y grasas.
- Distinguir el grupo con mayor contenido en HC.
- Amoldar la pauta de alimentación de acuerdo a las necesidades y gustos de la persona con diabetes.



La cantidad que aparece en el interior de la báscula son los gramos del alimento para una ración HC. En algunos alimentos la báscula aparece sin peso debido a su bajo contenido de hidratos.



En este espacio se anota la cantidad recomendada como puede ser medio (1/2) o un cuarto (1/4) o el número de huevos según sea las necesidades de cada persona.

Por ejemplo:

- En 20 g de pan hay 10 g de HC. Por eso diremos que 20 g de pan = 1 ración.
- En 15 g de galleta tipo María hay 10 g de HC. Por eso diremos que 15 g de estas galletas = 1 ración.
- En 200 ml de leche hay 10 g de HC, por lo que 200 ml de leche = 1 ración.

Por lo tanto, 20 g de pan aportan la misma cantidad de HC que 200 ml de leche, por eso diremos que son equivalentes y los podremos intercambiar.

La tabla de equivalencias ha sido pensada para que un profesional sanitario pueda enseñar y adaptar una pauta variada de alimentación a la persona con diabetes.

Un plan adecuado de alimentación ayudará a controlar mejor los niveles de glucosa, presión arterial y colesterol.

Recomendaciones:

.....

.....

.....

.....