Cómo comenzar un estilo de vida bajo en carbohidratos para la diabetes tipo 2

MCT2D
MICHIGAN COLLABORATIVE FOR TYPE 2 DIABETES

¿Qué es un estilo de vida bajo en carbohidratos? Un estilo de vida bajo en ***carbohidratos*** limita el consumo de hidratos de carbono (carbohidratos) procedentes de alimentos como el pan, la pasta, el arroz, las papas y otros vegetales con almidón, los dulces, los productos horneados, las bebidas azucaradas y las frutas, y hace hincapié en las proteínas, los vegetales sin almidón y las grasas saludables.

Carbohidratos muy bajos (cetogénicos)
Menos de 50 gramos de carbohidratos al día

Bajo en carbohidratos
50-130 gramos de carbohidratos al día

Alto contenido de carbohidratos (Dieta americana estándar)
225-325 gramos de carbohidratos al día

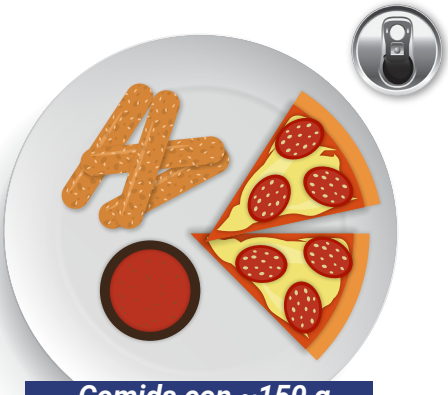
0g 40g 80g 120g 160g 200g 240g 280g

Comida con ~16 g de carbohidratos

4-5 oz	Pescado o pollo a la parrilla	*0 g de carbohidratos*
3 tazas	Ensalada mezclada	*5 g de carbohidratos*
1 oz	Queso feta y aceitunas	*1 g de carbohidratos*
2 cucharadas	Aderezo ranch	*2 g de carbohidratos*
1/2	Aguacate	*8 g de carbohidratos*

Comida con ~47 g de carbohidratos

1/2 taza	Arroz integral	*22 g de carbohidratos*
1/2 taza	Frijoles negros	*15 g de carbohidratos*
4-5 oz	Filete	*0 g de carbohidratos*
1.5 tazas	Vegetales a la parrilla	*10 g de carbohidratos*



Comida con ~150 g de carbohidratos

2 rebanadas	Pizza de pepperoni	*70 g de carbohidratos*
4 piezas	Palitos de mozzarella	*30 g de carbohidratos*
1/2 taza	Salsa marinara	*10 g de carbohidratos*
12 oz	Soda normal	*40 g de carbohidratos*

¿Cómo ayuda un estilo de vida bajo en carbohidratos al tratamiento de la diabetes?

Reducir el consumo de carbohidratos también reduce el nivel de azúcar en la sangre de su cuerpo y ***niveles*** de ***insulina***. Cuando los niveles de insulina son bajos, el cuerpo deja de almacenar azúcar extra como grasa y comienza a usar la grasa almacenada para obtener energía. Esto puede hacer que sea más fácil perder peso y tener más energía.

Los beneficios de un estilo de vida bajo en carbohidratos

- **PÉRDIDA DE PESO**
- **PRESIÓN ARTERIAL REDUCIDA**
- **REDUCCIÓN DEL HAMBRE Y LOS ANTOJOS**
- **CONTROL DEL AZÚCAR EN LA SANGRE**
- **ENERGÍA AUMENTADA**

¿Qué son los carbohidratos? Los carbohidratos son un nutriente que el cuerpo descompone en azúcar (glucosa). Hay 3 tipos de nutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas.

¿Qué es el azúcar en la sangre (o glucosa en la sangre)? El azúcar en la sangre es el nivel de azúcar en la sangre después de que el cuerpo descompone los nutrientes en glucosa para obtener energía.

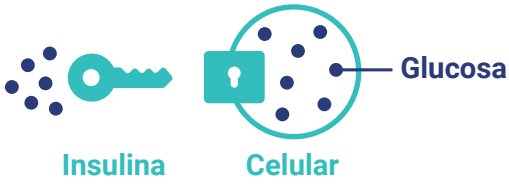
¿Qué es la insulina? La insulina es una sustancia química que se libera cuando usted come carbohidratos. Todo el mundo necesita insulina para vivir.

Actualizado en abril de 2023

American Diabetes Association apoya planes de alimentación individualizados para personas con diabetes tipo 2. Reducir los carbohidratos puede ayudarlo a controlar el azúcar en la sangre y reducir los medicamentos.

¿Quiere obtener más información?
Escanee o visite MCT2D.org/patients

¿Qué hace la insulina? La insulina ayuda a trasladar la glucosa (azúcar) de la sangre a las células para obtener energía. Puede pensar en la insulina como una llave que abre la célula para que la glucosa pueda entrar. Los niveles altos de insulina le indican al cuerpo que almacene el exceso de azúcar como grasa. Los niveles bajos de insulina le indican al cuerpo que queme grasa para obtener energía.



¿Qué sucede cuando come una comida baja en carbohidratos versus una con un alto contenido de carbohidratos?

BAJA EN CARBOHIDRATOS

Los niveles más bajos de azúcar en la sangre e insulina permiten que el cuerpo queme grasa para obtener energía, haciéndole sentir con más energía y saciedad.

ALTO CONTENIDO DE CARBOHIDRATOS

Los niveles extremadamente altos o bajos de azúcar en la sangre e insulina provocan hambre, antojos y cansancio, lo que con el tiempo conduce a un aumento de peso.

Cómo empezar

- ☐ ***Comience cambiando una comida a la vez (por ejemplo, el desayuno).*** Puede ser más fácil hacer una transición gradual a un plan de comida bajo en carbohidratos. Comience haciendo cambios en una comida y haga esto durante unos días o una semana. Cuando lo haya dominado, modifique su próxima comida para que contenga menos carbohidratos. Céntrese en…
  - Agregar proteínas, vegetales sin almidón y grasas saludables
  - Reemplace el almidón (pan, arroz, papas, pastas, etc.) por vegetales sin almidón (brócoli, verduras de hoja verde, coliflor, judías verdes, etc.)

- ☐ ***Escuche las señales de hambre.*** Uno de los beneficios de seguir un estilo de vida bajo en carbohidratos es que no tiene que contar las calorías. Se recomienda comer cuando se tiene hambre y parar cuando se está lleno.

- ☐ ***Reemplace las bebidas azucaradas, como los refrescos y los jugos de frutas, por agua y bebidas sin endulzar.*** Disfrute del café sin nada y de los tés sin endulzar. Si usa un sustituto de crema no lácteo, reemplácelas con un chorrito de crema espesa o versiones sin azúcar.

- ☐ ***Busque buenas opciones de snacks.*** Reemplace los snacks ricos en carbohidratos y azúcar, como las papas fritas y los productos horneados, por frutas con bajo contenido de azúcar, como las frutas del bosque. Para snacks salados, pruebe vegetales con dip, huevos rellenos, ensalada de atún o combinaciones de nueces y queso. La combinación de grasas y proteínas ayuda a hacer un snack equilibrado y satisfactorio.

Coma esto	***No esto***
Huevos u omelet	Cereal o bagel
Agua con limón	Jugo
Chocolate oscuro al 80 % o más, gelatina sin azúcar	Pasteles
Yogur griego con frutas del bosque	Helado
Wrap de lechuga, pan bajo en carbohidratos	Pan
Arroz de coliflor	Arroz
Nueces mixtas, queso en tiras, cecina	Crackers
Pollo a la parrilla, filete, puerco, tofu	Comidas fritas
Vegetales rebanados, pepinillos, aceitunas	Snacks envasados
Agua carbonatada, agua con infusión de frutas	Soda
Agua mineral, ginebra o vodka con tónica	Cerveza
Frutas del bosque, melón, kiwi, manzana	Snacks azucarados
Puré de coliflor, rutabaga y colinabo	Papas
Pan nube keto, corteza de harina de nueces	Masa de pizza
Mostaza, aceite y vinagre, hierbas de cocina, especias	Kétchup
Harina de almendras o coco	Harina blanca
Crema espesa, sustituto de crema no lácteo sin azúcar	Sustituto de crema no lácteo saborizado
Stevia, monkfruit, eritritol, sucralosa	Azúcar
Fideos de zucchini, pasta de palmito, fideos shirataki, calabaza espagueti	Pasta

Los patrones de alimentación bajos en carbohidratos no deben usarse en combinación con medicamentos inhibidores de SGLT2. Hable con el médico antes de reducir los carbohidratos en su dieta.

MCT2D.org