

Beneficios del conteo de carbohidratos para quienes viven con diabetes tipo 1

Si hablamos de diabetes tipo 1 hablamos de insulina y también de carbohidratos. Un diagnóstico de diabetes tipo 1 implica que es necesario administrar insulina en inyecciones o con un dispositivo (microinfusora) en 2 a 3 comidas del día en la mayoría de los casos, ya que el páncreas deja de producir insulina. Esto es así debido a que los carbohidratos se convierten en glucosa y es necesario tener insulina disponible para poder movilizar esa glucosa que entra a la sangre por los alimentos que consumimos.

Existen diferentes formas de determinar las dosis de insulina que deben ser administradas, una de ellas es el **conteo de carbohidratos**. Esta estrategia permite poder calcular el aporte de carbohidratos de cada alimento y luego el total correspondiente a la comida como tal. De acuerdo al total de carbohidratos que se va a comer en cada comida y/o merienda entonces será la dosis de insulina a administrar.

Beneficios de incorporar el conteo de carbohidratos

- Sirve de referencia para así mantener un consumo adecuado de carbohidratos durante el día y evitar excesos. El consumo excesivo de carbohidratos está asociado a mayor variabilidad en los valores de glucosa, ganancia en peso y a niveles elevados de triglicéridos.

*Una evaluación nutricional enfocada en esta estrategia debe ofrecer la recomendación de consumo de carbohidratos para cada comida y meriendas.

- Ofrece mayor flexibilidad a la hora de combinar los alimentos, haciendo más llevadero el plan de alimentación. El total de carbohidratos recomendado puede ser alcanzado realizando múltiples combinaciones de alimentos que aporten carbohidratos.
- Ayuda a reducir el riesgo de hipoglucemias (glucosa menor de 70 mg/dl) ya que las dosis de insulina son calculadas de acuerdo al total de carbohidratos consumido. A menor consumo de carbohidratos menor la dosis de insulina, a diferencia de dosis fijas por comida que no considera los cambios que ocurren en la cantidad y alternativas de alimentos que son consumidos cada día. De igual manera ayuda a reducir las hiperglucemias (glucosas elevadas).



*Elba I. López, MEd, RDN, CDCES, BC-ADM
Nutricionista –Dietista Registrada*

Una alimentación adecuada es parte importante del autocuidado de la diabetes, coordina una cita con una de las nutricionistas – dietistas de la Fundación Pediátrica de Diabetes para que puedas recibir información que te ayude a mejorar tus valores de glucosa y tu alimentación.