Comprensión de los carbohidratos y planificación de platos

para la diabetes y la enfermedad renal crónica

Renal Dietitians
a dietetic practice group of the
Academy of Nutrition and Dietetics

¿Tiene diabetes y enfermedad renal crónica (CKD)? ¿Quiere hacer mejores elecciones de alimentos? ¡Planifique las comidas con anticipación! El planificador de platos puede facilitar la planificación de las comidas.

¿Qué son los "carbohidratos"?

Su cuerpo necesita carbohidratos para obtener energía. Cuando come o bebe carbohidratos, su cuerpo los descompone en glucosa, también conocida como azúcar. Luego, su cuerpo libera insulina para ayudar a sus células a utilizar el azúcar. El nivel alto de azúcar en sangre puede provocar problemas en los riñones, el corazón, los ojos y los vasos sanguíneos.

¡No todos los carbohidratos son iguales!

Si tiene diabetes y CKD, elija los tipos de carbohidratos que ayudan a mantener el azúcar bajo control. Las verduras sin almidón y los carbohidratos son las dos categorías de carbohidratos para elegir. En el planificador de platos se muestran ejemplos de estos carbohidratos.

Las verduras sin almidón tienen muy pocas calorías y carbohidratos, pero están llenas de fibra y nutrientes. Se digieren más lentamente. Es menos probable que provoquen un aumento rápido del azúcar en sangre. Trate de llenar al menos la mitad de su plato con estos alimentos para sentirse mejor.

Los **carbohidratos y almidones** contienen nutrientes esenciales. Elija alimentos integrales y fuentes de carbohidratos con alto contenido de fibra, como frutas, verduras con almidón, cereales integrales y frijoles. Elija una cuarta parte de su plato para estos alimentos.

Hable con su dietista nutricionista registrado (RDN) sobre qué cantidad de carbohidratos debe incluir en su dieta.

El resto de su plato

Incluya una porción de proteínas en el último cuarto de su plato. En el planificador de platos se muestran ejemplos de proteínas.

¿Es alto su potasio? ¿Sabía que mejorar sus niveles de azúcar en sangre puede ayudar a controlar el potasio? Se recomienda consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras al día. Puede elegir frutas y verduras con bajo contenido de potasio. Use tabletas o gel de glucosa para tratar los niveles bajos de azúcar en sangre en lugar de jugo de naranja o refrescos. Evite los alimentos con cloruro de potasio o sal de potasio.

Planificador de platos

Elija un plato de 8".

Grasas

Aceite vegetal
Oliva
Canola
Girasol
Semillas de uvas

Bebidas

4 oz de agua o bebida sin azúcar sin aditivos de potasio

Otros carbohidratos y almidones

Manzanas
Peras
Uvas
Bayas
Arroz integral
Pan integral
Quinoa
Yogur
Leche
Frijoles
Avena
Verduras con almidón

Verduras sin almidón

Frijoles verdes
Col rizada (Kale)
Espárragos
Zanahorias
Pepinos
Cebollas
Ajíes
Repollo

Proteínas

Vegetales
Frijoles
Frutos secos/ mantequillas de frutos secos
Arvejas
Legumbres
Tofu
Tempeh
Hummus

Magro con base animal
Pollo
Mariscos
Pavo
Pescado
Cerdo
Carne de res

©Renal Dietitians (RPG) 2021.
Puede reproducirse con fines educativos.
http://www.renalnutrition.org