



Cómo mejorar su nivel de azúcar en la sangre con su dieta

Tiempo de lectura: Información sobre 9 minutos

En esta información se explica cómo mejorar su nivel de azúcar en la sangre (glucosa) con su dieta. También se explica cómo manejar los efectos secundarios del tratamiento y controlar el nivel de azúcar en la sangre al mismo tiempo.

Cómo controlar el azúcar en la sangre con la dieta

Muchas cosas pueden afectar su nivel de azúcar en la sangre, como:

- Estrés.
- Medicamentos.
- Cambios en su dieta.
- Ejercicio y actividad física.

Algunos tratamientos contra el cáncer y sus efectos secundarios también pueden hacer que sus niveles de azúcar en la sangre suban o bajen. Controlar su nivel de azúcar en la sangre es una parte importante de su atención del cáncer y estamos aquí para ayudarle.

Una gran parte de controlar su nivel de azúcar en la sangre es saber qué comer. Esto puede sentirse abrumador. Es posible que escuche diferentes tipos de consejos. La mejor dieta para cualquier individuo es personal. Su dieta ideal se basa en su salud, plan de tratamiento y preferencias personales. Es distinto para cada persona.

Es por eso que la Asociación Estadounidense de Diabetes tiene pautas generales. Pueden ayudarle a controlar el nivel de azúcar en la sangre, mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades del corazón. También es importante tratar de seguir una dieta bien equilibrada que le proporcione los nutrientes que su cuerpo necesita.

Para obtener más información, hable con un nutricionista dietista clínico. Basará sus recomendaciones en su salud y objetivos de salud.

Información sobre carbohidratos

Hay 3 tipos principales de nutrientes:

- Carbohidratos.
- Grasas.
- Proteínas.

Estos nutrientes principales a veces se denominan macronutrientes o macros. Si bien cada uno tiene un propósito diferente, trabajan juntos para darle energía. Muchos alimentos tienen estos tres nutrientes.

Antes de que los alimentos puedan darle energía, su cuerpo necesita descomponerlos en un azúcar llamado glucosa. Si bien todos los nutrientes se pueden convertir en glucosa, el proceso es mucho más fácil con los carbohidratos. Es por eso que el cuerpo prefiere usar los carbohidratos como su principal fuente de energía.

Cómo los carbohidratos afectan el azúcar en la sangre

Si bien los carbohidratos le dan energía al cuerpo, también afectan sus niveles de azúcar en la sangre. Si come demasiados carbohidratos, puede tener un mayor riesgo de tener problemas de azúcar en la sangre.

No todos los carbohidratos aumentan el nivel de azúcar en la sangre de la misma manera. Algunos elevan los niveles de azúcar en la sangre muy rápidamente, mientras que otros los elevan más lentamente (véase la figura 1). Esto puede dificultar el control de su nivel de azúcar en la sangre. Es importante evitar que su nivel de azúcar en la sangre suba demasiado (hiperglucemia) o baje demasiado (hipoglucemia).

Figura 1. Cómo su nivel de azúcar en la sangre sube y baja

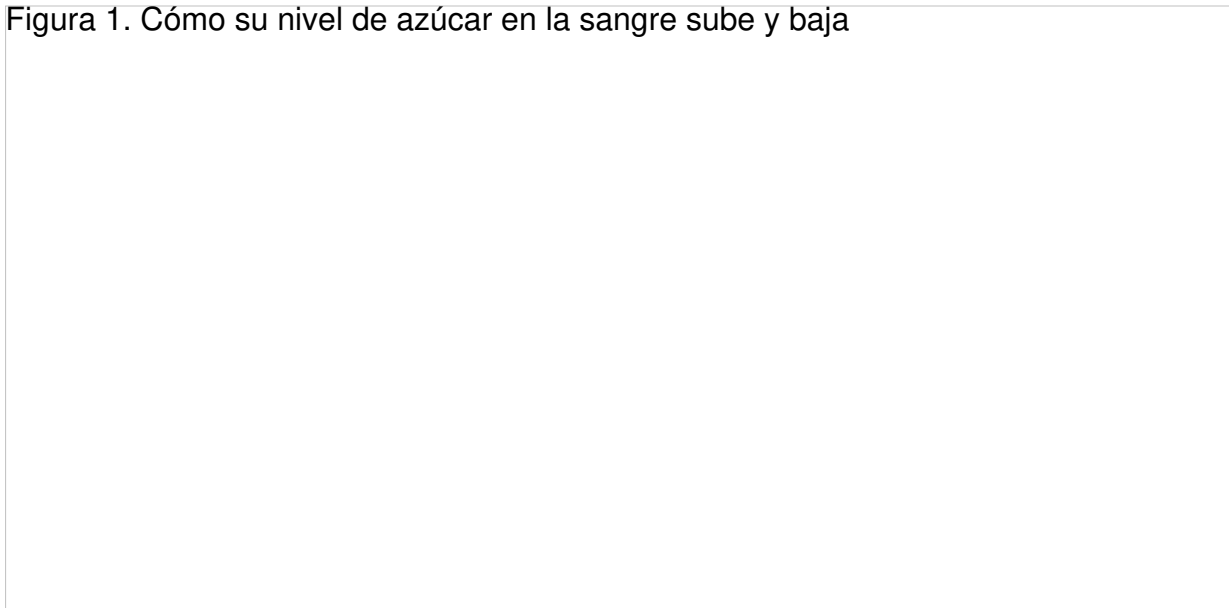


Figura 1. Cómo su nivel de azúcar en la sangre sube y baja

Su proveedor de cuidados de la salud o educador en diabetes establecerá sus números objetivo de azúcar en la sangre. Mantener su nivel de azúcar en la sangre cerca de esos números objetivo es una parte importante de su tratamiento.

Para personas que toman medicamentos para la diabetes

Si toma medicamentos para la diabetes, hable con su proveedor de cuidados de la salud o educador en diabetes antes de reducir la cantidad de carbohidratos que come. Si reduce demasiado la cantidad de carbohidratos que come, podría correr el riesgo de tener un nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia). Para obtener más información, lea *Información sobre la hipoglucemia (baja azúcar en la sangre)* (<https://sandbox18.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/about-hypoglycemia-low->

[blood-sugar](#)).

Cómo elegir sabiamente sus carbohidratos

Dado que los carbohidratos son una buena fuente de energía y nutrición, es importante incluir algunos en su dieta. Durante su tratamiento, es posible que le pidan que controle o cambie la cantidad de carbohidratos que come. Esto es para ayudar a controlar el nivel de azúcar en la sangre.

Esta sección brinda consejos generales sobre cómo controlar su nivel de azúcar en la sangre a través de su dieta. Para obtener más información, hable con su nutricionista dietista clínico o educador en diabetes.

Elija alimentos con la cantidad adecuada de carbohidratos

La siguiente tabla tiene ejemplos de alimentos con carbohidratos. Incluye alimentos con menos carbohidratos, pero que tienen la nutrición que necesita.

Cuando está controlando su nivel de azúcar en la sangre, es posible que necesite comer menos carbohidratos. Elija alimentos con menos carbohidratos cuando su nivel de azúcar en la sangre sea alto.

Alimentos con carbohidratos

- Leche, yogur, helado
- Fruta fresca entera, fruta seca, jugo
- Pan, cereal, arroz, pasta
- Frijoles, lentejas
- Las verduras con almidón, como papas, maíz, guisantes, calabaza
- Refrescos, té helado endulzado, ponche de frutas
- Pastel, dulces, chocolate, galletas, galletas saladas, papas fritas, palomitas de maíz, pretzels

Alimentos sin carbohidratos

- Carne y aves de corral, como vacuno, cerdo, ternera, cordero, pollo, pavo
- Pescados y mariscos
- Queso
- Huevos
- Mantequilla y aceite
- Verduras sin almidón, como el tomate, el pimiento, las espinacas, la col rizada, el brócoli y la coliflor

Cómo controlar el azúcar en la sangre con fibras

Otra forma de controlar el azúcar en la sangre es elegir carbohidratos que tengan más fibra y menos azúcar. La fibra ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre al retardar la absorción de azúcar en el cuerpo. Elija alimentos con más de 3 gramos (g) de fibra por porción.

Puede encontrar la cantidad de fibra en los alimentos envasados en la etiqueta de información nutricional. La etiqueta de datos nutricionales tiene información sobre la cantidad de ciertos nutrientes en los alimentos o las bebidas. La cantidad de fibra aparece en la fila “Fibra alimenticia” (véase la figura 2).



Figura 2. Dónde encontrar los datos sobre la fibra alimenticia en una etiqueta de información nutricional

Fibra soluble

La fibra soluble ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre al disminuir la velocidad con la que el cuerpo utiliza los carbohidratos. Se descompone en agua para formar un gel y es más fácil de digerir para el cuerpo. La fibra soluble se encuentra en alimentos como la avena, los guisantes, los frijoles, las manzanas, los cítricos y la cebada.

Es importante comer alimentos con alto contenido de fibra que tengan fibra soluble, como:

- Porción de $\frac{3}{4}$ taza a 1 taza de cereal multigrano.
- $\frac{1}{2}$ taza de frijoles o lentejas cocidas.
- 3 tazas de palomitas de maíz hechas con aire.
- 1 papa mediana, regular o batata.

Puede ser difícil comer solo carbohidratos con alto contenido de fibra. Trate de cambiar los alimentos con bajo contenido de fibra por alimentos con alto contenido en fibra tan a menudo como pueda.

Limite la cantidad de carbohidratos en sus comidas, cuando sea necesario

Si su nivel de azúcar en la sangre es alto, tener comidas con menos carbohidratos puede ayudarle a regresar a su rango objetivo. Nunca deje de comer todos los carbohidratos, especialmente si usa insulina. Esto puede hacer que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado. Hable con su proveedor de cuidados de la salud para obtener más información.

Aquí hay algunos consejos para tener menos carbohidratos en sus comidas:

- Tenga 1 fuente principal de carbohidratos en su comida en lugar de 2. Por ejemplo, coma arroz integral o frijoles en lugar de ambos.
- Agregue especias como canela o jengibre a los cereales en lugar de frutas.
- Beba agua saborizada sin azúcar y agua con gas en lugar de jugo de frutas. El jugo de fruta hecho con fruta real generalmente tiene mucha azúcar.
- Agregue verduras y proteínas a las comidas ricas en carbohidratos. Por ejemplo, coma una ensalada y pollo con su pasta en lugar de solo pasta.
- Sustituya o agregue más proteínas, como un huevo, a su desayuno en lugar de comer más pan o fruta.

Cómo contar los carbohidratos para controlar el azúcar en la sangre

El conteo de carbohidratos en planificar y realizar un seguimiento de las comidas que tienen una cierta cantidad de gramos de carbohidratos por comida. El conteo de carbohidratos lo ayuda a controlar sus niveles de azúcar en la sangre en los alimentos que come. Este tipo de plan de comidas se recomienda comúnmente para las personas que toman insulina.

Cuando cuente los carbohidratos, use el número en la fila “Carbohidratos totales” en la etiqueta de información nutricional (véase la figura 2). Trate de consumir de 45 a 50 gramos de carbohidratos totales en cada comida, o la cantidad de carbohidratos que recomiende su equipo de atención.

Pasos para el conteo de carbohidratos

Paso 1: Hable con su equipo de atención para decidir la cantidad de carbohidratos que debe tener en cada comida.

Paso 2: Aprenda a elegir los alimentos y grupos de alimentos que agregan la cantidad correcta de carbohidratos a su dieta. Hable con un nutricionista dietista clínico o un educador en diabetes para obtener más información.

Paso 3: Calcule los gramos de carbohidratos (por porción) para los alimentos que está comiendo. Use la etiqueta de información nutricional que se encuentra en el paquete de alimentos para hacer esto.

Paso 4: Mida sus alimentos según el tamaño de la porción en la etiqueta del alimento (véase la figura 3). Puede usar una taza medidora o una balanza de cocina. Es importante medir su comida inicialmente para que se acostumbre al tamaño de la porción. Pero una vez que se acostumbre al tamaño de la porción, puede calcular sus medidas. No es necesario que sean exactas. Hable con su nutricionista dietista clínico para obtener más información sobre cómo medir el tamaño de sus porciones.

Ejemplo de conteo de carbohidratos

Use las etiquetas de información nutricional para practicar el cálculo de la cantidad de carbohidratos en una comida. Calcule la cantidad de carbohidratos para 1 porción de Cheerios™ y 1 porción de leche (véase las figuras 3 y 4).

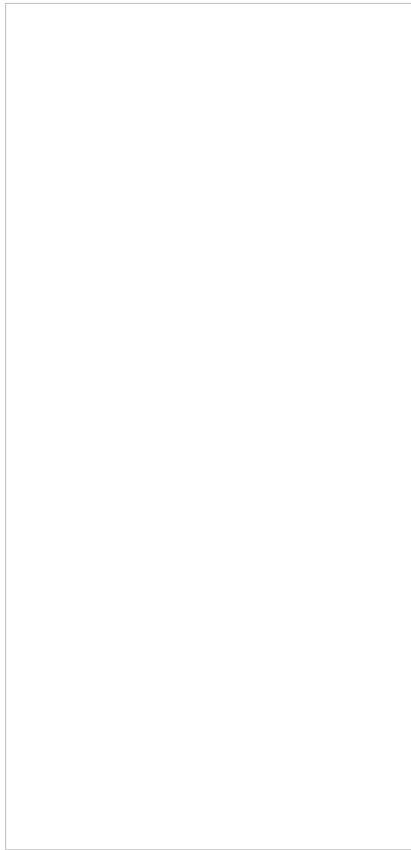


Figura 3. Etiqueta de información nutricional de Cheerios

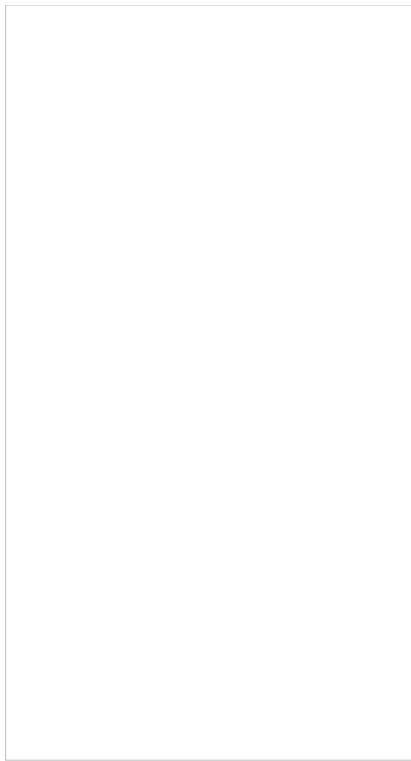


Figura 4. Etiqueta de información nutricional para leche baja en grasa al 1 %

Total de carbohidratos en Cheerios: **29 g**

Total de carbohidratos en leche baja en grasa al 1 %: **12 g**

$29\text{ g} + 12\text{ g} = \mathbf{41\text{ g}}$

Su desayuno de Cheerios y leche baja en grasa al 1% tiene un total de 41 g de carbohidratos. Esto es para una porción de 1 ½ tazas (32 g) de Cheerios y 1 taza de leche al 1 %. Recuerde medir esta cantidad de Cheerios y leche cuando se sirva un tazón.

Diferencia entre los gramos enumerados en las etiquetas de información nutricional

A veces, tanto el tamaño de la porción como la cantidad de carbohidratos en una porción se pueden medir en gramos. **Pero no son lo mismo.**

- Gramos (g) que aparece junto al “**Tamaño de la porción**” le indica el peso del alimento en gramos. Si está usando una balanza para alimentos, puede usar esta información para medir el tamaño de la porción (véase la figura 5).
- Los gramos (g) que aparecen junto a “**Total de carbohidratos**” le indican la cantidad de carbohidratos en una porción del alimento (véase la figura 5).

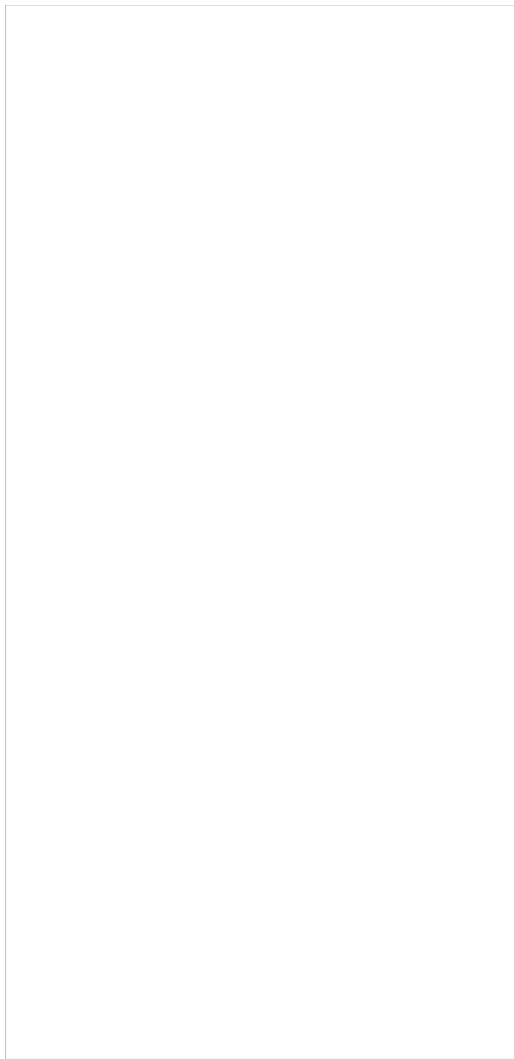


Figura 5. Gramos enumerados en la etiqueta de información nutricional

Qué hacer cuando no tiene una etiqueta de información nutricional

Si un alimento no tiene una etiqueta de información nutricional o está comiendo afuera, busque la información de carbohidratos en línea. Algunos sitios web, como www.CalorieKing.com y www.MyFitnessPal.com, también tienen aplicaciones móviles (apps) para su teléfono inteligente o tableta. Hable con un nutricionista dietista clínico para obtener más recursos.

Para personas que toman insulina

Si está tomando insulina, su proveedor de cuidados de la salud puede mostrarle cómo medir su dosis de insulina para cada comida. Hable con su proveedor de cuidados de la salud o educador en diabetes para obtener más información.

Cómo manejar la nutrición durante el tratamiento contra el cáncer

Durante el tratamiento contra el cáncer, los efectos secundarios pueden limitar su capacidad para comer bien. Los efectos secundarios pueden incluir náuseas (sensación de que va a vomitar), cambios en el gusto o pérdida del apetito (no querer comer).

No poder comer puede aumentar el riesgo de pérdida de peso. También aumenta su riesgo de desnutrición (cuando el cuerpo no obtiene todos los nutrientes que necesita).

Lea *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer*

(<https://sandbox18.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment>) para obtener más información sobre las pautas generales de nutrición durante la atención del cáncer.

Si tiene dificultades para comer durante el tratamiento, hable con sus proveedores de cuidados de la salud y su nutricionista dietista clínico. Es posible que deba cambiar su dieta para obtener los nutrientes que necesita. A veces, es posible que quieran que se concentre menos en el conteo de carbohidratos.

Comer comidas pequeñas con más frecuencia puede facilitar el cumplimiento de sus objetivos nutricionales. Su nutricionista dietista clínico puede ayudarle a establecer sus objetivos de carbohidratos para cada comida más pequeña. Concéntrese en comer más proteínas y grasas saludables. Esto le ayudará a obtener los nutrientes que necesita mientras controla su nivel de azúcar en la sangre.

- Los frutos secos y las mantequillas de frutos secos.
- Semillas, como semillas de calabaza o de lino.
- Aguacates.
- Yogur y queso sin azúcar (natural).
- Proteína magra, como pescado, pollo, huevos y tofu.
- Aceite de oliva y aceite de canola.

Los cambios en la dieta pueden ayudar. De todos modos, puede necesitar medicamentos para controlar mejor los efectos secundarios. Si le recetan medicamentos, asegúrese de seguir las instrucciones de su equipo de atención para tomarlos.

Consejos para hacer frente a los efectos secundarios del tratamiento y el nivel alto de azúcar en la sangre

Estos son algunos consejos sobre lo que puede comer para controlar los efectos secundarios del tratamiento mientras controla su nivel de azúcar en la sangre.

Cómo controlar las náuseas durante su tratamiento

Las náuseas a menudo son causadas por la radioterapia, la quimioterapia y la cirugía. También pueden producirse a raíz del dolor, de los medicamentos y de las infecciones. Para controlar las náuseas, intente:

- Comer alimentos blandos y con almidón, como tostadas secas o galletas saladas.
- Comer yogur natural o de vainilla.
- Comer trocitos de hielo.
- Tomar una bebida carbonatada (gaseosa) baja en azúcar.

- Evitar los alimentos que tienen olor fuerte.
- Beber té de jengibre.

Para obtener más consejos, lea *Cómo controlar las náuseas y el vómito* (<https://sandbox18.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting>) o hable con un nutricionista dietista clínico o un educador en diabetes.

Cómo hacer frente a los cambios en el gusto durante su tratamiento

El tratamiento puede afectar su sentido del gusto. Los cambios en el gusto son diferentes según la persona. Los cambios más comunes consisten en tener una sensación amarga y metálica en la boca. En ocasiones, puede que la comida no le sepa a nada. Estos cambios pueden hacer que desee comer más carbohidratos.

Antes de hacer una comida con una porción más grande de carbohidratos, intente:

- Usar hierbas frescas fuertes y especias.
- Elegir y preparar alimentos cuya apariencia y olor le sean atractivos.
- Comer alimentos agrios o ácidos. Pueden ayudar a estimular el gusto. También puede exprimir un poco de limón en su comida.
- Añadir agua o sal a los alimentos demasiado dulces.
- Comer con utensilios de plástico o madera en lugar de metal si la comida tiene un sabor metálico.

Para obtener más consejos, lea *Cómo hacer frente a los cambios en el gusto durante la quimioterapia* (<https://sandbox18.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-taste-changes-during-chemotherapy>) o hable con un nutricionista dietista clínico.

Cómo hacer frente la pérdida de apetito durante su tratamiento

La pérdida de apetito significa que tiene menos ganas de comer. Es un efecto secundario muy frecuente del tratamiento. Cuando pierde el apetito, es posible que desee comer alimentos reconfortantes para sentirse mejor. Esto puede hacer que sea más difícil llevar una dieta bien equilibrada y controlar los niveles de azúcar en la sangre.

- Agregue más proteínas a su dieta, como pollo, pescado, huevos o tofu.
- Tome un batido de proteínas o un suplemento nutricional alto en proteínas y bajo en carbohidratos. Algunos de ellos son bebidas altas en calorías que ya vienen preparadas, con vitaminas y minerales agregados. Otros son polvos que se pueden mezclar con otros alimentos y bebidas. La mayoría también son libres de lactosa. Esto significa que los puede consumir incluso si no tolera la lactosa (si tiene dificultades para digerir los productos que contienen leche). Hable con un nutricionista dietista clínico para que le dé sugerencias.
- Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre sus síntomas. Es posible que le dé una receta para un medicamento que lo ayude con su apetito.

Es difícil controlar el nivel de azúcar en la sangre durante el tratamiento contra el cáncer. A veces se necesita algo más que una dieta adecuada y una rutina de ejercicios. Si tiene problemas para controlar su nivel de azúcar en la sangre, hable con su equipo de atención.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will

answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

How To Improve Your Blood Sugar With Your Diet - Last updated on November 20, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Última actualización

Lunes, Noviembre 20, 2023

Díganos qué piensa

Díganos qué piensa

Sus comentarios nos ayudarán a mejorar la información educativa que brindamos. Su equipo de atención no puede ver nada de lo que escriba en este formulario para comentarios. No lo use para consultar sobre su atención. Si tiene preguntas sobre su atención, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud.

Cuando leemos los comentarios, no podemos responder preguntas. No escriba su nombre ni su información personal en este formulario para comentarios.

Preguntas de la encuesta

Questions

Sí Algo No

¿Esta información fue fácil de entender? ☐ Sí ☐ Algo ☐ No

¿Qué podríamos haber explicado mejor?

No escriba su nombre ni su información personal.

Enviar