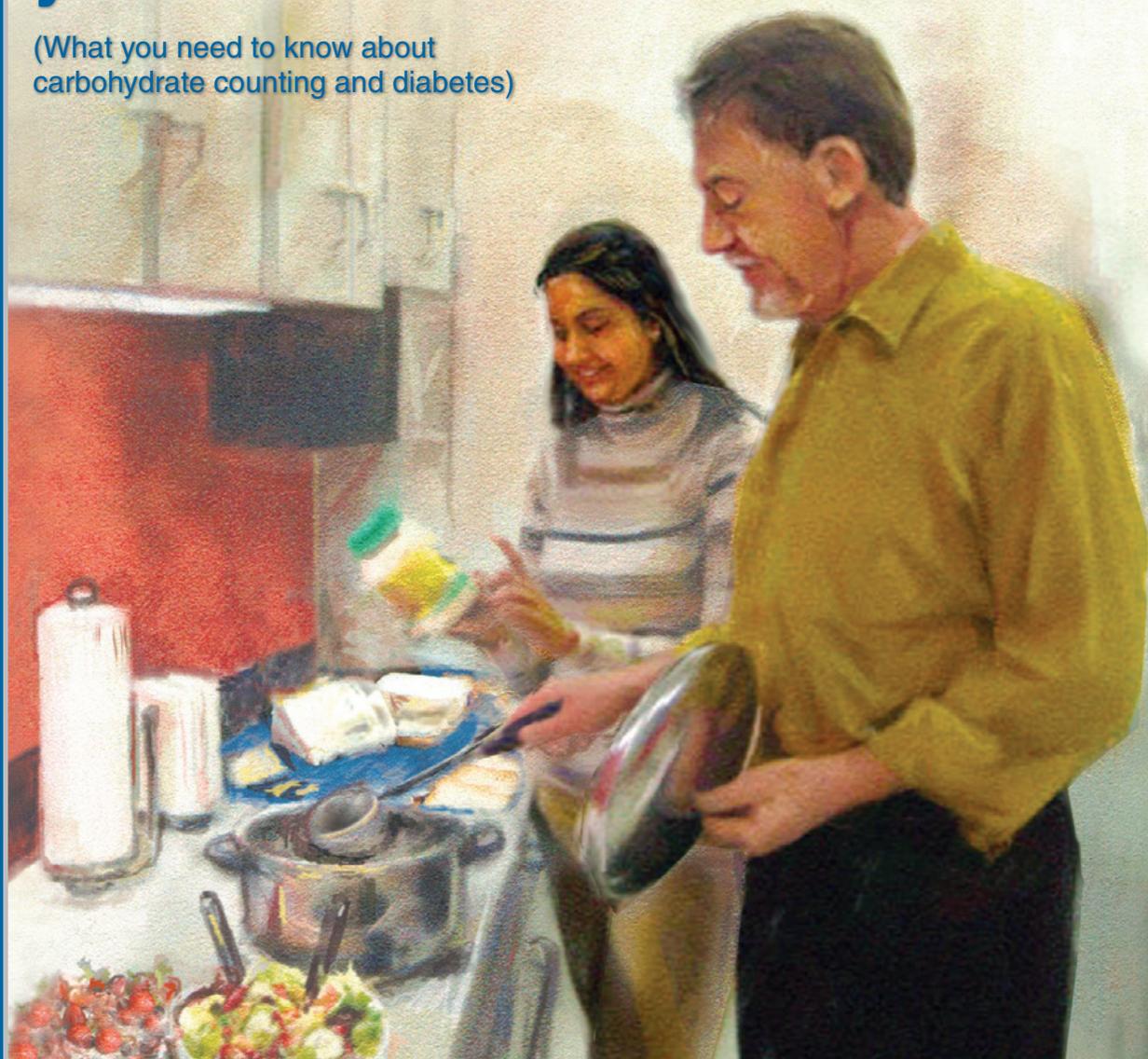


Lo que usted debe saber sobre

# el conteo de carbohidratos y la diabetes

(What you need to know about  
carbohydrate counting and diabetes)



National Institute of  
Diabetes and Digestive  
and Kidney Diseases

National Diabetes Information  
Clearinghouse



# Lo que usted debe saber sobre el conteo de carbohidratos y la diabetes

(What you need to know about carbohydrate counting and diabetes)



## Índice

¿Qué es el conteo de carbohidratos? .....	1
¿Cuáles alimentos contienen carbohidratos? .....	3
¿Qué sucede cuando yo como alimentos que contienen carbohidratos? .....	5
¿Cómo me puede ayudar el conteo de carbohidratos? .....	5
¿Cuántos carbohidratos necesito cada día? .....	7
¿Cómo puedo saber cuántos carbohidratos hay en los alimentos que como? .....	9
¿Puedo comer dulces, bebidas y otros alimentos con azúcares agregados? .....	12
¿Qué son los azúcares agregados? .....	13
¿Cómo puedo saber si el conteo de carbohidratos está funcionando para mí? .....	15
¿Puedo usar el conteo de carbohidratos si estoy embarazada? .....	16
¿Dónde puedo encontrar más ayuda con el conteo de carbohidratos? .....	17
Puntos para recordar .....	18
Esperanza a través de la investigación .....	20
Cómo obtener más información .....	22
Agradecimientos .....	23



## ¿Qué es el conteo de carbohidratos?

El conteo de carbohidratos, también denominado conteo de hidratos de carbono, es una herramienta de planificación de las comidas para las personas con la diabetes tipo 1 o tipo 2. El conteo de carbohidratos implica llevar un registro de la cantidad de carbohidratos en los alimentos que come cada día.

Los carbohidratos son uno de los nutrientes principales que se encuentran en los alimentos y las bebidas. Los otros nutrientes principales son las proteínas y las grasas. Los carbohidratos incluyen los azúcares, los almidones y la fibra. El conteo de carbohidratos puede ayudarle a controlar los niveles de glucosa en la sangre, también llamado azúcar en la sangre, porque los carbohidratos afectan a la glucosa en la sangre más que otros nutrientes.

Los carbohidratos saludables, como los granos enteros, las frutas y las verduras, son una parte importante de un plan de alimentación saludable porque pueden proporcionar energía y nutrientes, como vitaminas, minerales y fibra. La fibra puede ayudarle a prevenir el estreñimiento, bajar los niveles de colesterol y controlar su peso.

Los carbohidratos no saludables usualmente son alimentos y bebidas con azúcares agregados. Aunque los carbohidratos no saludables también pueden proporcionar energía, tienen pocos nutrientes o no tienen ninguno. Lea más sobre cuáles carbohidratos proporcionan nutrientes para una buena salud y cuáles no en *Lo que usted debe saber sobre la alimentación y la diabetes (What you need to know about eating and diabetes)* en [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov).

La cantidad de carbohidratos en los alimentos se mide en gramos. Para contar los gramos de carbohidratos en los alimentos que come, deberá

- saber cuáles alimentos contienen carbohidratos
- aprender a calcular el número de gramos de carbohidratos que están en los alimentos que come
- sumar el número de gramos de carbohidratos de cada alimento que come para obtener su total para el día

Su médico puede remitirle a un dietista o profesional de la diabetes, quien podrá ayudarle a desarrollar un plan de alimentación saludable basado en el conteo de carbohidratos.

## ¿Cuáles alimentos contienen carbohidratos?

Entre los alimentos que contienen carbohidratos se incluyen

- los granos, como el pan, los fideos, las pastas, las galletas saladas, los cereales y el arroz
- las frutas, como las manzanas, los plátanos, las bayas, los mangos, los melones y las naranjas
- los productos lácteos, como la leche y el yogur
- las legumbres, entre ellas los frijoles secos, las lentejas y las arvejas
- los bocadillos y los dulces, como las tortas, las galletas dulces, los caramelos y otros postres
- los jugos, los refrescos, las bebidas de frutas, las bebidas deportivas y las bebidas energéticas que contienen azúcares
- las verduras, especialmente las verduras “ricas en fécula” como las papas, el maíz y las arvejas

Las papas, las arvejas y el maíz se denominan verduras ricas en fécula porque tienen un alto contenido de fécula. Estas verduras tienen más carbohidratos por porción que las verduras que no son ricas en fécula.

Algunos ejemplos de las verduras que no son ricas en fécula son los espárragos, el brócoli, las zanahorias, el apio, las vainitas, la lechuga y otras hojas verdes, los pimientos, la espinaca, los tomates y los calabacines.

Entre los alimentos que no contienen carbohidratos se incluyen la carne roja, el pescado y las aves de corral; la mayoría de los quesos; las nueces, y los aceites y otras grasas.



---

Entre los alimentos que contienen carbohidratos se incluyen los granos, las frutas, los productos lácteos, las verduras y las legumbres.

## ¿Qué sucede cuando yo como alimentos que contienen carbohidratos?

Cuando usted come alimentos que contienen carbohidratos, el sistema digestivo descompone los azúcares y los almidones y los convierte en la glucosa. La glucosa es una de las formas más simples de azúcar. Luego la glucosa ingresa en el torrente sanguíneo desde el tracto digestivo y eleva los niveles de glucosa en la sangre. La hormona insulina, que proviene del páncreas o de las inyecciones de insulina, ayuda a las células de todo el cuerpo a absorber la glucosa y usarla para obtener energía. Una vez que la glucosa sale de la sangre e ingresa en las células, los niveles de glucosa en la sangre vuelven a bajar.

## ¿Cómo me puede ayudar el conteo de carbohidratos?

El conteo de carbohidratos puede ayudarle a mantener los niveles de glucosa en la sangre cerca de lo normal. Mantener los niveles de glucosa en la sangre lo más cerca posible de lo normal puede ayudarle a

- permanecer saludable durante más tiempo
- prevenir o retrasar las problemas de la diabetes, como la enfermedad renal, la ceguera, el daño en los nervios y la enfermedad de los vasos sanguíneos, que puede dar lugar a ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y amputaciones—intervenciones quirúrgicas para extirpar una parte del cuerpo
- sentirse mejor y tener más energía

También tendría que tomar medicinas para la diabetes o inyectarse insulina para controlar los niveles de glucosa en la sangre. Discuta sus objetivos de nivel de glucosa en la sangre con su médico. Los objetivos son valores que tiene como metas. Para cumplir con sus objetivos, deberá equilibrar su ingesta de carbohidratos con la actividad física y las medicinas para la diabetes o las inyecciones de insulina.



## ¿Cuántos carbohidratos necesito cada día?

La cantidad diaria de carbohidratos, proteínas y grasas para las personas con diabetes no ha sido definida—lo que es bueno para una persona puede no serlo para otra. Todos necesitan obtener una suficiente cantidad de carbohidratos para satisfacer las necesidades del cuerpo de energía, vitaminas, minerales y fibra.

Los expertos sugieren que para la mayoría de las personas la ingesta de carbohidratos debería estar entre el 45 y el 65 por ciento de las calorías totales. Las personas que hacen dietas bajas en calorías y las que no realizan actividad física deberían apuntar al extremo inferior de ese rango.

Un gramo de carbohidratos proporciona alrededor de cuatro calorías, de modo que tendrá que dividir entre cuatro el número de calorías que quiere obtener de los carbohidratos para conocer el número de gramos. Por ejemplo, si quiere comer 1,800 calorías totales por día y obtener el 45 por ciento de sus calorías de los carbohidratos, debería tener como objetivo unos 200 gramos de carbohidratos por día. Calcularía esa cantidad de la siguiente manera:

- $.45 \times 1,800 \text{ calorías} = 810 \text{ calorías}$
- $810 \div 4 = 202.5 \text{ gramos de carbohidratos}$

Tendrá que repartir la ingesta de carbohidratos a lo largo del día. Un dietista o educador de la diabetes puede ayudarle a aprender cuáles alimentos debe comer, cuánto comer y cuándo comer en función de su peso, su nivel de actividad, sus medicinas y los objetivos de glucosa en la sangre.



## ¿Cómo puedo saber cuántos carbohidratos hay en los alimentos que como?

Tendrá que aprender a calcular la cantidad de carbohidratos que hay en los alimentos que come normalmente. Por ejemplo, cada una de las siguientes cantidades de alimentos ricos en carbohidratos contiene alrededor de 15 gramos de carbohidratos:

- una rebanada de pan
- una tortilla de 6 pulgadas
- 1/3 taza de pastas
- 1/3 taza de arroz
- 1/2 taza de fruta fresca o enlatada, de jugo de frutas; o una fruta fresca pequeña, como una manzana o naranja pequeña
- 1/2 taza de frijoles pintos
- 1/2 taza de verduras ricas en fécula, como puré de papas, maíz cocido, arvejas o habas
- 3/4 taza de cereal seco o 1/2 taza de cereal cocido
- 1 cucharada de jalea

Algunos alimentos tienen un contenido tan bajo de carbohidratos que no tendría que contarlos a menos que coma grandes cantidades. Por ejemplo, la mayoría de las verduras que no son ricas en fécula tiene un contenido bajo de carbohidratos. Una porción de 1/2 taza de verduras cocidas no ricas en fécula o una taza de verduras crudas tiene solamente unos 5 gramos de carbohidratos.

A medida que se familiarice con los alimentos que contienen carbohidratos y con la cantidad de gramos de carbohidratos que hay en los alimentos que come, el conteo de carbohidratos se volverá más fácil.

## Etiquetas de información nutricional

Puede averiguar cuántos gramos de carbohidratos hay en los alimentos que come si revisa las etiquetas de información nutricional en los paquetes de los alimentos. A continuación hay un ejemplo de una etiqueta de información nutricional:

Etiqueta de muestra en los macarrones con queso

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 250	Calories from Fat 110
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
<i>Trans Fat</i> 3g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	10%
<b>Sodium</b> 470mg	20%
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

Las etiquetas de información nutricional le indican el total de gramos de carbohidratos por porción, junto con otros tipos de información nutricional.

Las etiquetas de información nutricional le indican

- el tamaño de la porción del alimento—como una rebanada o 1/2 taza
- el total de gramos de carbohidratos por porción
- otros tipos de información nutricional, incluso las calorías y la cantidad de proteínas y grasas por porción

Si come dos porciones en lugar de una, como una taza de frijoles pintos en lugar de 1/2 taza, debe multiplicar el número de gramos de carbohidratos de una porción—por ejemplo, 15—por dos para obtener el número total de gramos de carbohidratos—30.

$$15 \times 2 = 30$$

### **Cocinar en casa**

Para averiguar la cantidad de carbohidratos que hay en los alimentos caseros, tendrá que calcular y sumar los gramos de carbohidratos de los ingredientes. Puede usar libros o sitios web que indiquen el contenido común de carbohidratos de los productos caseros para calcular la cantidad de carbohidratos que hay en una porción.

También puede pesar los alimentos con una balanza o medir las cantidades con cucharas o tazas medidoras para calcular la cantidad de carbohidratos. Por ejemplo, si una etiqueta de información nutricional muestra que 1 1/2 tazas de cereal contienen 45 gramos de carbohidratos, entonces 1/2 taza tendrá 15 gramos de carbohidratos y 1 taza tendrá 30 gramos de carbohidratos.

## **Comer fuera**

Algunos restaurantes proporcionan información nutricional que indica los gramos de carbohidratos. También puede usar las listas de alimentos para el conteo de carbohidratos para calcular la cantidad de carbohidratos que contienen las comidas de un restaurante. Consulte “¿Dónde puedo encontrar más ayuda con el conteo de carbohidratos?” para obtener algunos recursos.

## **¿Puedo comer dulces, bebidas y otros alimentos con azúcares agregados?**

Sí, puede comer dulces, bebidas y otros alimentos con azúcares agregados. Sin embargo, debe limitar su ingesta de estos alimentos y bebidas ricos en carbohidratos porque a menudo tienen un contenido alto de calorías y bajo de vitaminas, minerales y fibra. Los granos enteros ricos en fibra, las frutas, las verduras y los frijoles son opciones más sabias.

En lugar de comer dulces todos los días, trate de comerlos en pequeñas cantidades de vez en cuando para no llenarse de alimentos que tienen un nivel bajo nutricional. Pregúntele a su dietista o educador de la diabetes sobre la inclusión de dulces en su plan de alimentación.

## ¿Qué son los azúcares agregados?

Los azúcares agregados son diversas formas de azúcar agregada a los alimentos o bebidas durante el procesamiento o la preparación. Los azúcares naturales como los de la leche y las frutas no son azúcares agregados sino carbohidratos. Las fuentes más comunes de azúcares añadidos para los estadounidenses son

- las gaseosas endulzadas con azúcar, las bebidas de frutas, las bebidas deportivas y las bebidas energéticas
- los postres a base de granos, como las tortas, las galletas dulces y los donuts
- los productos y postres hechos a base de leche, como el helado, el yogur endulzado y la leche endulzada
- los caramelos



Leer la lista de ingredientes de los alimentos y las bebidas puede ayudarle a encontrar azúcares agregados, como

- azúcar, azúcar sin refinar, azúcar morena y azúcar invertido (una mezcla de fructosa y glucosa)
- jarabe de maíz y jarabe de malta
- jarabe de maíz alto en fructosa, usado a menudo en las gaseosas y los jugos
- miel, melaza y néctar de ágave
- dextrosa, fructosa, glucosa, lactosa y sucrosa

Para tener un plan de alimentación más saludable, limite los alimentos y las bebidas con azúcares agregados.

## ¿Cómo puedo saber si el conteo de carbohidratos está funcionando para mí?

Revisar los niveles de glucosa en la sangre puede ayudarle a saber si el conteo de carbohidratos le está funcionando. Puede revisar los niveles de glucosa en la sangre por usar un glucómetro.

Al menos dos veces por año, debe realizarse un análisis de sangre A1C. Los resultados de la prueba de A1C reflejan la cantidad promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 3 meses.

Si los niveles de glucosa en la sangre son demasiado altos, es posible que tenga que hacer cambios en su plan de alimentación u otros cambios en su estilo de vida. Por ejemplo, es posible que tenga que hacer decisiones más sabias con respecto a los alimentos, ser más activo físicamente o hacer cambios en sus medicinas para la diabetes. Hable con su médico sobre qué cambios tiene que hacer para controlar los niveles de glucosa en la sangre.

Si usa una bomba de insulina o se pone más de una inyección de insulina por día, pregúntele a su médico cómo ajustar su insulina cuando come algo que no está en su plan de alimentación habitual.



## ¿Puedo usar el conteo de carbohidratos si estoy embarazada?

Puede usar el conteo de carbohidratos para ayudar a controlar los niveles de glucosa en la sangre cuando está embarazada. Cumplir con sus objetivos de glucosa en la sangre durante el embarazo es importante para su salud y la salud de su bebé. Los niveles altos de glucosa en la sangre durante el embarazo pueden ser perjudiciales para el bebé e incrementar las probabilidades de que el bebé sufra de la diabetes tipo 2 más adelante en su vida.

Las mujeres a las que se les diagnostica la diabetes gestacional—un tipo de diabetes que se presenta únicamente durante el embarazo—también pueden usar el conteo de carbohidratos para ayudar a controlar los niveles de glucosa en la sangre.

Hable con su médico sobre el uso del conteo de carbohidratos para ayudarle a cumplir con sus objetivos de glucosa en la sangre durante su embarazo.



Lea más sobre la diabetes durante el embarazo en los siguientes folletos en [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov):

- *Lo que usted debe saber sobre prepararme para el embarazo si tengo diabetes (What you need to know about preparing for pregnancy if you have diabetes)*
- *Lo que usted debe saber sobre la diabetes gestacional (What you need to know about gestational diabetes)*

## ¿Dónde puedo encontrar más ayuda con el conteo de carbohidratos?

En Internet hay herramientas de conteo de carbohidratos que le permite ingresar un tipo de alimento y averiguar qué nutrientes contiene, incluso los carbohidratos. Pruebe visitar estos sitios:

- [www.diabetes.org/mfa-recipes](http://www.diabetes.org/mfa-recipes): una herramienta de conteo de calorías y carbohidratos de la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA) (en inglés)
- [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search): una base de datos en línea del Laboratorio de Datos de Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture Nutrient Data Lab) (en inglés)

Hay muchos libros disponibles sobre el conteo de carbohidratos y la planificación de las comidas para las personas con la diabetes. La ADA tiene varios libros a la venta en [www.shopdiabetes.org](http://www.shopdiabetes.org) (en inglés).

## Puntos para recordar

- El conteo de carbohidratos es una herramienta de planificación de las comidas para las personas con la diabetes tipo 1 o tipo 2. El conteo de carbohidratos implica llevar un registro de la cantidad de carbohidratos en los alimentos que come cada día.
- Los carbohidratos son uno de los nutrientes principales que se encuentran en los alimentos y las bebidas. Los carbohidratos incluyen los azúcares, los almidones y la fibra.
- El conteo de carbohidratos puede ayudarle a controlar los niveles de glucosa en la sangre, también llamado azúcar en la sangre, porque los carbohidratos afectan a la glucosa en la sangre más que otros nutrientes.
- Los carbohidratos son una parte importante de un plan de alimentación saludable porque proporcionan energía. La mayoría de los alimentos que contienen carbohidratos también contienen vitaminas y minerales importantes. Muchos alimentos que contienen carbohidratos son buenas fuentes de fibra, la cual puede ayudar a prevenir el estreñimiento, bajar los niveles de colesterol y controlar el peso.
- Para contar los carbohidratos, deberá saber cuáles alimentos contienen carbohidratos y aprender a calcular el número de gramos de carbohidratos que hay en los alimentos que come. Entonces deberá sumar el número de gramos de carbohidratos de cada alimento que come para obtener su total para el día.

- Entre los alimentos que contienen carbohidratos se incluyen los granos, las frutas, los productos lácteos, las verduras, las legumbres, los bocadillos, los dulces y las bebidas que contienen azúcar. Cuando come carbohidratos, el sistema digestivo descompone los azúcares y los almidones y los convierte en la glucosa.
- Para cumplir con sus objetivos de glucosa en la sangre, deberá equilibrar su ingesta de carbohidratos con la actividad física y las medicinas para la diabetes o las inyecciones de insulina.
- Las etiquetas de información nutricional en los paquetes de los alimentos le indican el tamaño de la porción del alimento, los gramos totales de carbohidratos por porción y otra información nutricional.
- Los alimentos y las bebidas con azúcares agregados son alimentos ricos en carbohidratos que a menudo tienen un contenido alto de calorías y bajo de vitaminas, minerales y fibra. Los granos enteros ricos en fibra, las frutas, las verduras y los frijoles son opciones más sabias.

## Esperanza a través de la investigación

La División de Diabetes, Endocrinología y Enfermedades Metabólicas del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, NIDDK) apoya la investigación en las áreas de la diabetes tipo 1 y tipo 2 y de otros trastornos metabólicos. Los investigadores estudian maneras de prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2 y mejores maneras de diagnosticar y tratar la diabetes.

La investigación apoyada por el NIDDK ha demostrado el valor de hacer elecciones de estilo de vida saludables para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. El Programa de Prevención de la Diabetes (Diabetes Prevention Program, DPP), que es un ensayo clínico a gran escala, realizó un estudio sobre las personas con mayor riesgo de presentar la diabetes tipo 2. A algunos de los participantes del DPP se les asignó a un grupo de cambio intensivo en el estilo de vida. Después de 3 años, las personas de este grupo perdieron alrededor del 5 al 7 por ciento de su peso corporal al hacer una dieta con bajo contenido de grasa y calorías y hacer más ejercicio. Esta pérdida de peso mínima redujo su riesgo de presentar la diabetes tipo 2 por un 58 por ciento en comparación con las personas en el grupo de placebo, quienes solo recibieron información. Las personas mayores de 60 años redujeron su riesgo por un 70 por ciento. Un estudio de seguimiento denominado Estudio de los Resultados del Programa de Prevención de la Diabetes (Diabetes Prevention Program Outcomes Study, DPPOS) reveló que 10 años después del inicio del DPP,

las personas en el grupo de cambio en el estilo de vida seguían a tener un riesgo reducido de presentar la diabetes tipo 2. Hay más información disponible sobre el DPP, financiado por los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health, NIH) con el número de ensayo clínico NCT00004992, y del DPPOS, financiado por los NIH con el número de ensayo clínico NCT00038727, en la hoja de datos del Centro Nacional de Información sobre la Diabetes (National Diabetes Information Clearinghouse, NDIC) *Programa de Prevención de la Diabetes (Diabetes Prevention Program)* (en inglés) en [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov).

Los ensayos clínicos son estudios de investigación en los que participan personas. Los ensayos clínicos buscan maneras nuevas, seguras y eficaces de prevenir, detectar o tratar enfermedades. Los investigadores también usan los ensayos clínicos para estudiar otros aspectos de la atención clínica, como la manera de mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedades crónicas. Si desea aprender más sobre los ensayos clínicos, por qué son importantes y cómo participar en ellos, visite el sitio web NIH Clinical Research Trials and You en [www.nih.gov/health/clinicaltrials](http://www.nih.gov/health/clinicaltrials) (en inglés). Si desea información sobre los estudios actuales, visite [www.ClinicalTrials.gov](http://www.ClinicalTrials.gov) (en inglés).

Lea más sobre la investigación del NIDDK sobre la diabetes y temas relacionados en [www.diabetes.niddk.nih.gov/diabetesresearch/dm\\_research.aspx](http://www.diabetes.niddk.nih.gov/diabetesresearch/dm_research.aspx) (en inglés).

## Cómo obtener más información

Nota: Algunas de las opciones para comunicarse con las siguientes organizaciones están disponibles solamente en inglés.

### **American Association of Diabetes Educators**

200 West Madison Street, Suite 800

Chicago, IL 60606

Teléfono: 1-800-338-3633

Internet: [www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

### **American Diabetes Association**

1701 North Beauregard Street

Alexandria, VA 22311

Teléfono: 1-800-DIABETES (1-800-342-2383)

Correo electrónico: [askADA@diabetes.org](mailto:askADA@diabetes.org)

Internet: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

### **Academy of Nutrition and Dietetics**

120 South Riverside Plaza, Suite 2000

Chicago, IL 60606-6995

Internet: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

## Agradecimientos

Las publicaciones producidas por el Centro de información cuentan con una revisión detallada de parte de los científicos del NIDDK y de otros expertos externos. El Centro Nacional de Información sobre la Diabetes quiere agradecer a las siguientes personas por contribuir a la revisión científica y editorial de esta publicación:

Marion J. Franz, M.S., R.D., L.D., C.D.E.  
Nutrition Concepts by Franz, Inc.

Hope Warshaw, M.M.Sc., R.D., C.D.E.  
Hope Warshaw Associates, LLC

Gracias también a Fauquier Wellness Center, Warrenton, Virginia, y a Inova Diabetes Center Support Group, Fairfax, Virginia, por facilitar la evaluación en el campo de esta publicación.

## National Diabetes Education Program

1 Diabetes Way

Bethesda, MD 20814-9692

Teléfono: 1-888-693-NDEP (1-888-693-6337)

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 301-634-0716

Correo electrónico: [ndep@mail.nih.gov](mailto:ndep@mail.nih.gov)

Internet: [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

[www.yourdiabetesinfo.org](http://www.yourdiabetesinfo.org)

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes es un programa financiado con fondos federales y patrocinado por los Institutos Nacionales de Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC por sus siglas en inglés), e incluye más de 200 socios a nivel federal, estatal y local, quienes trabajan en conjunto para reducir la morbilidad y mortalidad relacionadas con la diabetes.

## National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way

Bethesda, MD 20892-3560

Teléfono: 1-800-860-8747

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 301-634-0716

Correo electrónico: [ndic@info.niddk.nih.gov](mailto:ndic@info.niddk.nih.gov)

Internet: [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

El National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1978, el NDIC proporciona información sobre la diabetes a las personas con la diabetes y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre la diabetes.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

Esta publicación se encuentra en [www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/index\\_sp.aspx](http://www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx).

Esta publicación podría contener información sobre medicinas y las afecciones que estas tratan cuando se toman según las indicaciones. Durante la preparación de esta publicación, se incluyó la información más actualizada disponible. Para recibir información al día, o si tiene preguntas sobre cualquier medicina, comuníquese con la U.S. Food and Drug Administration (Administración de Medicamentos y Alimentos, FDA por sus siglas en inglés). Llame gratis al 1-888-463-6332 (1-888-INFO-FDA), o visite su sitio web en [www.fda.gov](http://www.fda.gov) (en español: [www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol](http://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol)). Consulte al proveedor de atención médica para obtener más información.



National Institute of  
Diabetes and Digestive  
and Kidney Diseases

NIH Publication No. 14-7496S  
Julio 2014



El NIDDK imprime en papel reciclado con tinta de base biológica.