

Lugones Editorial

☰ Menú



Diabetes y carbohidratos

Lugones Editorial | Updated on: 21 abril, 2025

DIABETES

Campus | sanofi

¡Regístrate
ahora!

MAT-ar-2500347 v1.0 04/2025

En la diabetes, la cantidad y el tipo de carbohidratos y el momento de consumirlos afectan significativamente la regulación de los niveles de glucosa posprandial

Lugones Editorial©

Investigaciones previas demuestran que, además de la cantidad y el tipo de carbohidratos, y el momento del consumo de carbohidratos durante una comida afecta significativamente la regulación de los niveles de glucosa posprandial.

En estudios cruzados, el consumo de verduras fibrosas y proteínas 10 minutos antes de los carbohidratos (es decir, el último pedido de alimentos de carbohidratos [CL]) redujo los picos incrementales de glucosa posprandial y la variabilidad glucémica hasta por 3 h en comparación con la secuencia inversa (orden de alimentos de carbohidratos primero [CF]) en pacientes con diabetes tipo 2 (DM2).

Los avances en la tecnología del **monitoreo continuo de la glucosa** permiten una evaluación matizada del **control glucémico**. La variabilidad glucémica (VG) y el tiempo dedicado a la glucosa en el rango objetivo de tiempo en rango (TIR) ahora son predictores de riesgo reconocidos para las complicaciones relacionadas con la diabetes y están asociados con el **riesgo cardiovascular**, incluso para pacientes con HbA1c bien controlada.



En este trabajo, los autores demostraron que el orden de alimentos afecta sustancialmente el control glucémico a corto plazo en la diabetes tipo 2

Propósito

Los autores del presente trabajo examinaron los efectos glucémicos de la secuenciación de nutrientes sin un intervalo de descanso entre el consumo de componentes de la comida, en condiciones de vida controladas y libres.

El punto final principal para el cálculo del tamaño de la muestra fue el pico de glucosa incremental (IGP) medido en condiciones controladas, sobre la base de nuestra investigación previa.



Se trató de un estudio sólido, con hallazgos estadísticamente significativos en condiciones de vida controlada y libre durante un período de 2 semanas

Población

Se estudiaron 20 pacientes adultos (8 hombres, 12 mujeres) con DM2 tratados con metformina. La edad media de \pm SD, el IMC, la HbA1c y la duración de la DM2 fueron de $59,2 \pm 8,5$ años, $34,5 \pm 4,9$ kg/m², $7,2\% \pm 0,46\%$ y $4,5 \pm 2,5$ años, respectivamente.

Los participantes fueron aleatorizados para consumir comidas calóricas estandarizadas que reflejaban diversos patrones de alimentación cultural en una secuencia de comidas de carbohidratos (CL) o CF durante 6 días, seguida de la secuencia inversa durante los siguientes 6 días.



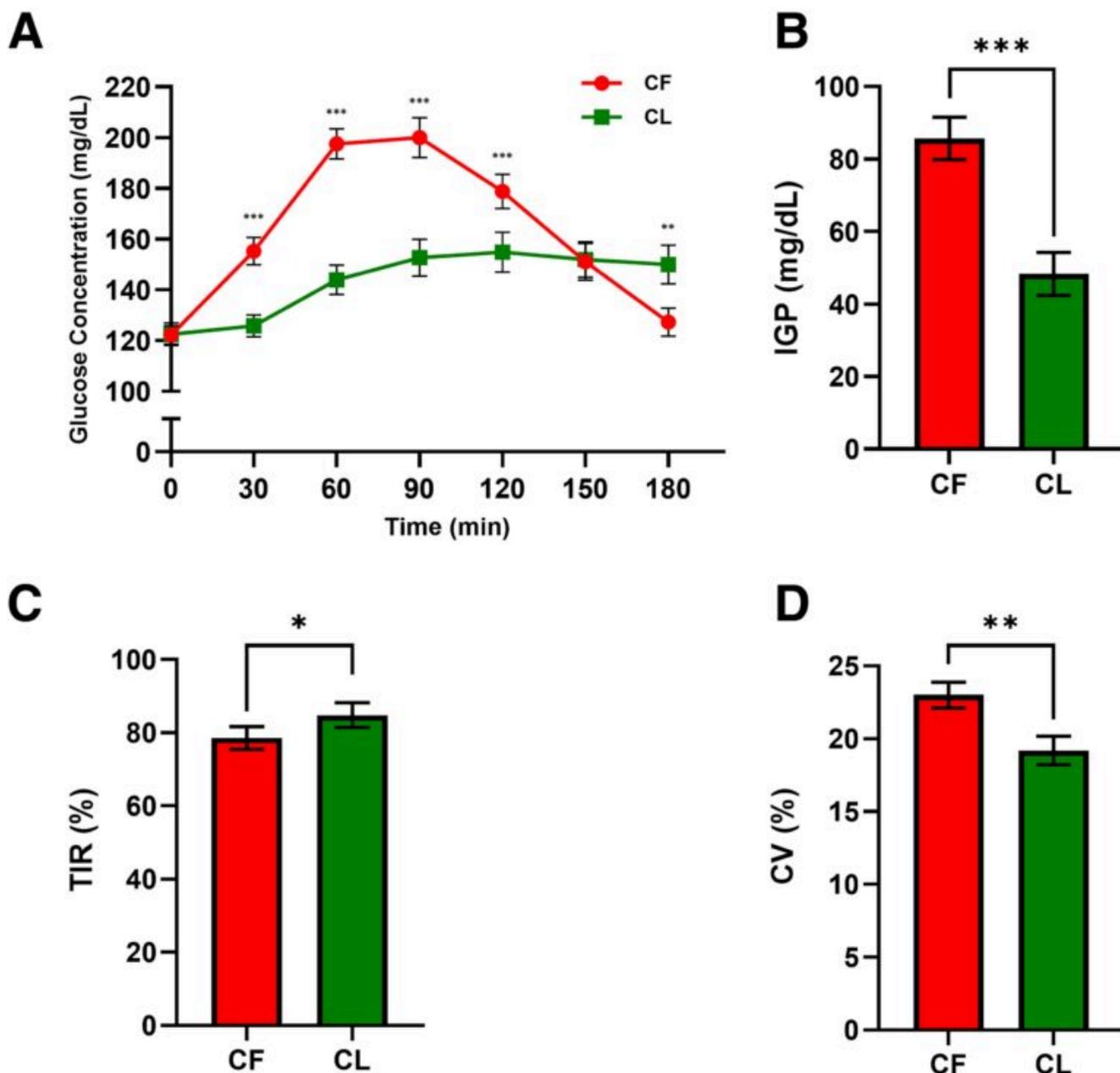
El orden de las comidas puede ser una estrategia conductual práctica para mejorar los resultados clínicos en pacientes con diabetes tipo 2

Materiales

El menú para el estudio tenía dos niveles calóricos: aproximadamente 2.100 o 2.600 kcal/día. A los participantes se les proporcionó el nivel calórico más cercano a sus necesidades de energía calórica. Los componentes de la comida se empaquetaron y se codificaron por colores para facilitar la adhesión.

Los primeros 5 días de cada período de intervención tuvieron lugar en condiciones de vida libre; el sexto ocurrió en condiciones controladas. La distribución media de macronutrientes de las comidas fue del 20% al 25% de proteínas, del 30% al 35% de grasa, del 45% al 50% de carbohidratos y de 25 a 30 g de fibra.

Los participantes se sometieron a un **monitoreo continuo de la glucosa** durante todo el período de observación. Mantuvieron registros diarios de alimentos en los que anotaban las cantidades y la secuencia de los componentes de las comidas consumidas. Se les indicó que mantuvieran el mismo nivel de actividad durante todo el período del estudio.



A) Concentración de glucosa en sangre durante 180 min en condiciones controladas (n=19). **B)** IGP en condiciones controladas (n=19). **C)** TIR en condiciones de vida libre. (n=20). **D):** Variabilidad glucémica evaluada con CV en condiciones de vida libre (n=20)

En la condición controlada, se midió la glucosa en sangre venosa en los puntos de tiempo 0, 30, 60, 90, 120, 150 y 180 minutos después del consumo de una comida de desayuno secuenciada (sin intervalo de descanso entre los componentes de la comida) después de un **ayuno** nocturno.

En **condiciones controladas**, los IGP se redujeron en un 44% en la secuencia CL frente a CF ($48,3 \pm 25,8$ vs. $85,7 \pm 25,5$ mg/dL, respectivamente; $P < 0,001$). El área total bajo la curva ($26.040,8 \pm 4.157,7$ vs. $30.117,0 \pm 4.014,8$ mg/dL \times 180 min; $P < 0,0001$) y el área incremental bajo la curva ($4.053,8 \pm 2.970,1$ vs. $8.1120 \pm 3.619,1$ mg/dL \times 180 min; $P < 0,0001$) para la glucosa fueron significativamente más bajas para la secuencia CL frente a CF.

En **condiciones de vida libre**, la glucosa media en sangre fue similar entre CL y CF ($146,0 \pm 22,2$ vs. $152,3 \pm 25,1$ mg/dL; $P=0,202$); sin embargo, con la secuencia de CL hubo una mejora significativa de la variabilidad glucémica, evaluada con coeficiente de variación (CV) ($19,2 \pm 4,4\%$ vs. $23,0 \pm 4,4\%$; $P=0,001$) y por ciento TIR ($84,8\% \pm 14,0\%$ vs. $78,6\% \pm 15,1\%$; $P=0,041$).

Un subanálisis de CV y TIR, realizado con datos de los días 3 a 5 para eliminar un posible efecto de arrastre, reveló hallazgos similares y significación estadística.

Diabetes y ayuno intermitente



El ayuno intermitente podría proporcionar una alternativa a la restricción calórica clásica en personas con diabetes tipo 2

 Lugones Editorial

Conclusiones

En este estudio, los autores demostraron que el orden de alimentos afecta sustancialmente el control glucémico a corto plazo en la diabetes tipo 2.

A su vez, confirmaron que el efecto del pedido de alimentos sigue siendo significativo, incluso sin un intervalo de descanso entre el consumo de diferentes componentes de la comida, mejorando su aplicación práctica.

Aunque a los participantes se les proporcionó dietas calóricas, hubo una pérdida de peso promedio de 1,97 kg durante el período de 12 días. Sin embargo, no hubo una diferencia significativa en los pesos corporales medidos al final de los períodos de intervención de CL frente a CF.

Los hallazgos del presente trabajo indican que el orden de las comidas puede ser una estrategia conductual práctica para mejorar los resultados clínicos en pacientes con diabetes tipo 2. Esto es significativo porque los pacientes son más receptivos a cambiar el orden de consumo de alimentos que a cambiar la cantidad general o la composición de macronutrientes de las comidas, lo que puede hacer que esta intervención sea más sostenible.

Se recomiendan más investigaciones que evalúen el impacto del orden de las comidas en los resultados a largo plazo de la diabetes tipo 2.



Los pacientes son más receptivos a cambiar el orden del consumo de alimentos que a cambiar la cantidad general o la composición de macronutrientes de las comidas

Diabetes y bebidas con azúcar



Trabajo que analiza la asociación entre el consumo de bebidas endulzadas con azúcar con la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares

 Lugones Editorial

Diabetes y carbohidratos

- Propósito
- Población
- Materiales

- [Conclusiones](#)

Fuente

Touhamy S, Palepu K, Karan A, et al. Carbohydrates-last food order improves time in range and reduces glycemic variability. [Diabetes Care 2025;48\(2\):e15-e16.](#)



MAT-ar-2500347 v1.0 04/2025

Diabetes

- ▶ [Carbohidratos, control glucémico, Diabetes, Diabetes tipo 2, Glucosa, Macronutrientes, monitoreo continuo de glucosa, Orden comidas, Sanofi 6](#)
- ◀ [Microbiota intestinal y diabetes tipo 2](#)
- ▶ [Dermatitis atópica y baricitinib](#)

RECIENTES

[More >](#)



Pacientes
Celiaquía: desafío a la hora de comer



Pacientes
Asma, claves para controlarla



Pacientes
Acné: 7 preguntas



Dermatología
Tatuajes y riesgos



Dermatología

Piel y enfermedad celíaca



Dermatología

Melanoma cutáneo primario

LUGONES EDITORIAL©

**EDITORIAL BIOTECNOLÓGICA S.R.L.
TEL.: (5411) 4632-0701
ADMINISTRACION@LUGONES.COM.AR**

**AV. CURAPALIGÜE 202,
PISO 9° B (1406)
CIUDAD DE BUENOS AIRES, ARGENTINA**



Ciencia Lugones

LUGONES EDITORIAL© 2025

POLÍTICAS

TÉRMINOS Y CONDICIONES