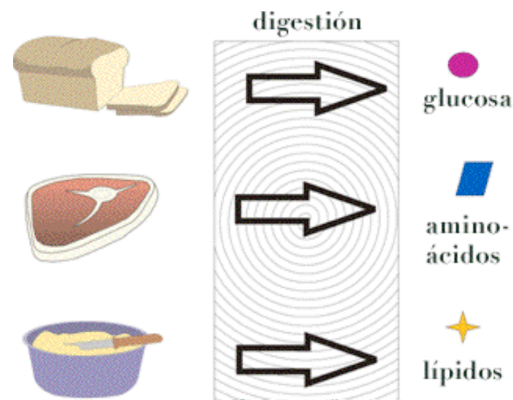


## ¿Qué es diabetes?

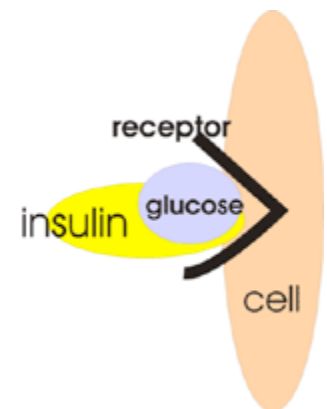
Para entender qué es diabetes, es necesario entender como trabaja el cuerpo normalmente cuando usted consume comida. La comida está compuesta de tres partes: proteínas, carbohidratos y grasa.

Cuando la comida es digerida, la proteína se reduce a amino ácidos; la grasa en ácidos grasos; y los carbohidratos en glucosa. Entonces, es fácil darse cuenta, que la mayoría de glucosa (azúcar) en su sangre viene de los carbohidratos que se encuentran en las comidas.



Normalmente cuando se comen y se digieren carbohidratos, la glucosa de la sangre se eleva, lo que causa que el páncreas segregue insulina. La insulina es necesaria para que la glucosa se mueva dentro de las células

Cuando la insulina responde a un nivel alto de glucosa en la sangre, la glucosa penetra las células donde es usada como energía o es almacenada como glicógeno, o es convertida para almacenarse a largo plazo como adiposa (grasa en el cuerpo.)



Diabetes es el término médico usado para describir cuando una persona no tiene nada de insulina o cuando la insulina que tiene no es efectiva. Cuando alguien no tiene nada de insulina se llama Diabetes tipo 1. Cuando la insulina no es efectiva se llama Diabetes tipo 2. En ambos casos, la glucosa de la sangre se mantiene alta, a menos que se usen medicinas o se cambie la dieta.

Escrito por: Karen Chapman-Novakofski, RD, LD, PhD. Adaptado al Español por: German Cutz, Ed.D.  
Extensión de la Universidad de Illinois.

Estado/ Condado/Grupos Locales /Departamento de Agricultura de los Estados Unidos cooperando. La Extensión de la Universidad de Illinois ofrece igualdad de oportunidades en programas y empleo.

La Extensión de la Universidad de Illinois es parte del Colegio de Agricultura, Consumo y Ciencias Ambientales (ACES), 2004