

Transcripción

Los carbohidratos se encuentran en muchos alimentos. Proporcionan energía a nuestro corazón, cerebro y músculos. Pero no todos los carbohidratos son iguales. Algunos son mejores selecciones que otros. Y si usted tiene Diabetes, el control de carbohidratos es importante porque cuando usted come una gran cantidad de ellos, su nivel de azúcar en la sangre puede aumentar demasiado.

Los mejores carbohidratos proporcionan fibra. Ellos a veces se llaman hidratos de carbono complejos. La fibra puede ayudar a reducir su riesgo de Diabetes y de las enfermedades del corazón.

Entonces, coma más frutas, verduras y frijoles, así como productos de granos enteros y alimentos integrales no procesados. Estos son alimentos que no comemos lo suficiente la mayoría de nosotros. La mayoría de la gente debe comer 2 tazas de fruta y 2 ½ tazas de verduras al día. Hable con un dietista registrado o su proveedor del cuidado de la salud acerca de su meta de frutas y verduras y lo que es correcto para usted. El logro de este objetivo significa un avance en el largo camino hacia una mejor nutrición.

Al escoger las verduras, trate de recoger más verduras sin almidón. Las verduras con almidón son más ricas en calorías que las verduras sin almidón. Las verduras con almidón incluyen maíz, patatas, calabazas y guisantes. Coma más frutas y verduras con colores más brillantes. Estos son más ricos en nutrientes. La meta es el arco iris.

Los carbohidratos no tan buenos, como la harina blanca y el azúcar blanco, son por lo general mal altos en calorías y tienen poco valor nutricional. Para muchos de nosotros, estos constituyen una parte muy grande de lo que comemos y bebemos todos los días. Escoja menos pan blanco y dulces, refrescos y alimentos procesados, ese es un movimiento en la dirección correcta.

Además, tenga en cuenta cuántas veces usted puede añadir azúcar para darle sabor a su comida o bebida. Tomar té dulce o agregar azúcar a su café puede añadir calorías inesperadas. Algunas bebidas, como las especialidades populares de café con sabores, contienen más azúcar que algunos postres.

Tome decisiones informadas cuando seleccione que tomar. Busque el contenido de azúcar en la etiqueta de los alimentos. Evite los artículos ricos en azúcar. Elija los alimentos no procesados y sin azúcares adicionales y evite agregar azúcar al cocinar o comer alimentos frescos. Para empezar, intente reducir la cantidad de azúcar y harina blanca que usted consume a la mitad, para que sus papilas gustativas se acostumbren al cambio. Usted puede no notarlo en absoluto.

Intente algunos de estos consejos saludables para tomar el camino de hábitos alimenticios más saludables.