

# ¿Qué Significa Eso? - Comidas "Libres" (para la Diabetes)

Sólo tienes que contar los carbohidratos y ponerte la insulina para los carbs que comes.

Puedes escoger un bocadillo que no suba tu glucosa, como las comidas "libres."

“La comida libre” es la comida que tiene menos de 5 gramos de carbohidrato por porción.

Queso de hebra, un huevo duro, o carne seca son buenos ejemplos de "comida libre."