

¿Qué Significa Eso? - Comer Bocadillos sin Sentir Culpa (para la Diabetes)

Está bien, lo sé no debí haber comido esos chips, pero...

Sabes, el tener diabetes no quiere decir que te sientas culpable de comer bocadillos.

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

Existe otra buena opción.

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