

Manejo de la Diabetes: Elección de Carbohidratos Saludables Cuando Cuenta Carbohidratos

Los carbohidratos son importantes para una dieta saludable. Todos necesitan carbohidratos, aún personas con diabetes.

Pero los carbohidratos tienen mayor impacto en tu azúcar en sangre. Debes controlar cuántos carbohidratos comes al día para mantener tu nivel de azúcar en un nivel saludable.

Tu plan alimenticio dirá cuántos carbohidratos debes comer en cada comida y botana.

Comidas con carbohidratos no saludables, como dulces, postres, o bebidas endulzadas elevarán tu azúcar en sangre muy rápido. Y te ofrecen poco o nada de valor nutritivo. Deben disfrutarse en cantidades pequeñas.

Es mejor elegir carbohidratos sanos para obtener toda la energía y nutrientes que necesita tu cuerpo. Opciones saludables también previenen problemas a largo plazo.

Carbohidratos saludables son frutas y verduras frescas. Como todos, personas diabéticas se benefician de una dieta rica en estos alimentos.

La mayoría no comen suficientes.

Asegúrate de medir tu porción para que puedas contar los carbohidratos en cada porción correctamente.

Por ejemplo, una manzana pequeña no tiene la misma cantidad de carbohidratos que una manzana grande y no va a elevar tanto tu nivel de azúcar.

Recuerda que las verduras con almidón, como maíz y papas, tienen más carbohidratos que las que no son almidáceas como brócoli, zanahorias o jitomates.

Otra manera saludable de obtener tus carbohidratos diarios es con granos enteros y legumbres como frijoles, chícharos y lentejas.

Estas opciones de carbohidratos son altas en fibra. La fibra ayuda a que te sientas satisfecho por más tiempo. Y no eleva tu nivel de azúcar tan rápido como otros carbohidratos. Ayudan a controlar mejor tu diabetes.

Cuando vayas de compras, busca pasta de grano entero, arroz integral o cereal de grano entero.

Estos alimentos, junto a frutas y verduras, son la base de una dieta saludable.

Los productos lácteos como leche y queso son otra opción saludable. Elige versiones bajas en grasa para obtener el calcio y carbohidratos que necesitas mientras limitas grasas y calorías.

Los carbohidratos afectan tu nivel de azúcar en sangre. Pero también proporcionan al cuerpo la energía necesaria.

Tu plan alimenticio personal incluirá el número de carbohidratos que debes comer en cada comida y botana en base a tu estilo de vida y metas de peso.

Manejo de la Diabetes: Elección de Carbohidratos Saludables Cuando Cuenta Carbohidratos

Para aprovechar al máximo estos carbohidratos, haz elecciones saludables. Frutas, vegetales, granos enteros, frijoles, chícharos, lentejas y lácteos bajos en grasa para obtener la energía y nutrientes que tu cuerpo necesita para una buena salud.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

healthclips[®]