

Un Minuto de Salud: ¿Cuáles alimentos contienen Carbohidratos?

Ahora, un Minuto de Salud.

Los alimentos contienen 3 nutrientes principales: proteína, grasa y carbohidratos.

Necesitas de los tres para mantenerte sano y fuerte.

Pero los carbohidratos tienen el mayor impacto en tu glucosa en sangre.

Los carbohidratos se encuentran en muchos alimentos, como: Panes, pastas y granos enteros, frutas y jugo de fruta, verduras con almidones, frijoles, productos lácteos, postres y dulces, y refrigerios.

Algunos alimentos tienen más carbohidratos que otros.

Busca la cantidad total de carbohidratos en la etiqueta del alimento.

Al comer carbohidratos tu nivel de azúcar se eleva.

Para controlar mejor tu nivel de azúcar, elige más carbohidratos sanos. Trabaja con tu equipo de la diabetes para aprender cómo.