

Un Minuto de Salud: ¿Cómo se Cuentan los Carbohidratos?

Ahora, un Minuto de Salud.

Los carbohidratos le dan a tu cuerpo la energía que necesita. Pero también elevan tu nivel de azúcar.

Si aprendes cómo contar carbohidratos, puedes controlar mejor tu nivel de glucosa. Así es cómo se hace.

Primero, trabaja con tu equipo de la diabetes para desarrollar un plan alimenticio. Este te informa cuántos carbohidratos puedes comer con cada comida y refrigerio.

Después, checa cuántos carbohidratos tienen los alimentos que comes.

Lee la etiqueta del alimento o usa los sitios web o una app.

Los carbohidratos se miden en gramos.

Una porción de carbohidratos son 15 gramos. Asegúrate de que basas la cantidad de carbohidratos en la porción que comes.

Contando los carbohidratos y manteniéndote dentro de tu plan del día, puedes mantener tu nivel de glucosa en sangre dentro de tu rango meta.