

Elección Inteligente de Carbohidratos Cuando Tienes Diabetes

Es importante que escojas los carbohidratos con inteligencia cuando tienes diabetes y estás tratando de hacer elecciones sanas de alimentos.

Los carbohidratos se encuentran en tres grupos claves de alimentos. Amiláceas: que incluyen panes, granos enteros, pasta, arroz, algunos vegetales como maíz, papas y frijoles.

Frutas. Y productos lácteos.

Los carbohidratos también se encuentran en la sal de mesa, jarabe y la mayoría de refrigerios procesados como galletas, pretzels, papas fritas, dulce y postres.

La mayoría de los carbohidratos que comes se convierten en glucosa y tu cuerpo los utiliza como energía.

Los carbohidratos elevan tu nivel de glucosa más que cualquier otro tipo de alimentos. Es por esto que si comes muchos carbohidratos se puede elevar tu nivel de glucosa a niveles no saludables.

Los alimentos altos en azúcar o procesados con harina blanca, como pasteles, galletas, pies, dulces y postres, normalmente son altos en carbohidratos. Estos se deben disfrutar en cantidades pequeñas porque tienen menos fibra y poco valor nutricional y elevan tu nivel de glucosa rápidamente.

Pero ya que tu cuerpo necesita carbohidratos para energía, no es una opción eliminarlos por completo. En lugar de esto, elige carbohidratos saludables.

Frutas y vegetales sin almidón son las opciones más saludables. La mayoría de las personas necesitan comer más de los dos. De hecho, se recomienda que comas 2 1/2 a 3 tazas de vegetales sin almidón a diario, y dependiendo de tus requerimientos de carbohidratos 1 1/2 a 2 tazas de fruta.

Estos proporcionan algunos nutrientes que tu cuerpo necesita para la energía y salud en general.

“Amo los vegetales y especialmente el maíz y las papas. Estos son altos en carbohidratos entonces tuve que reducirlos y ahora como mucha espinaca, brócoli, cosas así.”

Para obtener las frutas y vegetales que necesitas a diario, trata de picar los vegetales por adelantado y comerlos durante el día.

Trata de comer una ensalada con la comida. O elige fruta enlatada como una opción rápida y barata. Solo debes tener cuidado con jugos y fruta enlatados en jarabe. Tal vez agreguen más azúcar de lo que necesitas. Si tienes dudas, la fruta siempre es la mejor opción.

“Considera por ejemplo la fruta como postre y debes saber que no siempre tiene que ser cruda. Se puede calentar para realzar lo dulce natural de la fruta, como manzanas al horno o ligeramente calentar arándanos.”

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

Elección Inteligente de Carbohidratos Cuando Tienes Diabetes

Otra gran manera para obtener tus carbohidratos diarios es a través de granos enteros y legumbres. Estos carbohidratos pueden ser altos en fibra, que tienden a llenarte y sentirte satisfecho más tiempo sin elevar tu nivel de glucosa tan rápido como otros carbohidratos. Esto es un beneficio cuando tratas de manejar tu diabetes.

Se recomienda que consumas entre 25-35 gramos de fibra al día. Elige carbohidratos altos en fibra como pasta de grano entero, pasta que contiene harina de frijol o legumbres, arroz integral, maíz o quinoa. Busca cereal de grano entero.

Trabaja junto a tu profesional médico para encontrar opciones de carbohidratos más saludables que van con tu estilo de vida.