

# Diabetes: Carbohidratos y Azúcar en Sangre

Cuando tiene diabetes, es importante mantener sus niveles de azúcar en sangre dentro de los límites recomendados.

Colabore con su médico para establecer límites de azúcar en sangre que sean adecuados para usted.

Los carbohidratos, causan el mayor aumento de los niveles de azúcar en sangre.

Las tortillas, el arroz, las papas, el maíz y los frijoles son ejemplos de alimentos ricos en carbohidratos.

Otros alimentos ricos en carbohidratos incluyen frutas, leche, yogurt, alimentos y bebidas azucarados.

A pesar de que los carbohidratos elevan el nivel de azúcar en la sangre, no significa que no pueda comerlos.

Simplemente significa que debe comer las cantidades adecuadas en el momento adecuado.

Su médico y educador en diabetes le ayudarán a calcular cuántos carbohidratos debe comer cada día.

También aprenderá a equilibrar los carbohidratos en sus comidas, para que no coma demasiados a la vez.

Esto no solo puede ayudarle a sentirse mejor, también ayuda a evitar futuros problemas de ojos, nervios, corazón, riñones y otras partes del cuerpo.

Y recuerde, si necesita un poco más de ayuda o apoyo, consulte a su médico o educador en diabetes.