

¿Qué son los carbohidratos?

Carbohidratos buenos

proviene de cereales integrales, avena, arroz integral, pan integral, fruta, verduras y lácteos bajos en grasa.

Carbohidratos malos

proviene del azúcar blanco, pan blanco, arroz blanco, soda o refrescos, alcohol y dulces.

Los carbohidratos son una fuente importante de energía para nuestros cuerpos. Los carbohidratos buenos son parte de una dieta saludable.

Carbohidratos buenos

- ⇒ se consumen más lentamente en el cuerpo, como panes integrales y verduras
- ⇒ son más ricos en fibra y vitaminas
- ⇒ son mejores para su diabetes, ya que hacen que su azúcar en sangre suba más lentamente
- ⇒ te dan más energía por periodos más largos

Carbohidratos malos

- ⇒ El cuerpo los consume rápidamente, como la harina blanca y el arroz blanco
- ⇒ Hacen que los niveles de azúcar en la sangre aumenten rápidamente
- ⇒ Pueden empeorar su diabetes
- ⇒ Te dan energía rápidamente, pero luego te hacen bajar

¡No todos los carbohidratos son malos para ti!

- ⇒ Es importante elegir buenos carbohidratos con la mayor frecuencia posible
- ⇒ Esto ayudará a mantener estable el azúcar en la sangre

Evite los refrescos o bebidas azucaradas, alcohol, dulces, donas y alimentos procesados o rápidos.