



LOS CARBOHIDRATOS

SOBRE LOS CARBOHIDRATOS

- Carbohidrato es una palabra larga para azúcar (glucosa).
- Los carbohidratos son la fuente principal de energía en nuestro cuerpo.
- Cuando comemos carbohidratos, estos se convierten en glucosa en el cuerpo. La glucosa es luego absorbida por el torrente sanguíneo.
- Los carbohidratos son el nutriente principal en los alimentos que afecta nuestra glucosa en la sangre.

¿Las personas con diabetes deben omitir los carbohidratos?

No. Nuestros cuerpos necesitan los carbohidratos. Si no consumimos lo suficiente, nuestra glucosa en la sangre baja demasiado y puede que no tengamos energía. Si se consume demasiado a la misma vez, nuestra glucosa en la sangre puede ser demasiada alta. Mediante el manejo de las cantidades de consumo de carbohidratos - no comiendo ni demasiado ni muy poco - podemos controlar mejor los niveles de la glucosa en la sangre.

Indiferente de donde provengan, TODOS los carbohidratos se convierten en glucosa. Todos los carbohidratos necesitan insulina para convertirse en energía.



¿Cuáles son los principales grupos alimentarios que contienen carbohidratos?

- **Frutas y Verduras** - Fruta y jugo de frutas incluyendo plátanos, caquis, jugo de tomate, jugo de ciruela, y jugo de zanahoria. Vegetales con almidón (ejx. maíz, guisantes (arvejas), todas las variedades de papa)
- **Lácteos** - Leche, leche de soja, leche de almendra, y el yogur (incluyendo el de grasa entera, sin grasa, y bajo en grasa)
- **Granos** - Panes, cereales, galletas, pasta, y granos (arroz, palomitas, avena, trigo, centeno)
- **Otros Almidones** - Frijoles (habichuelas pintas, habichuelas negras), lentejas, y garbanzos
- Aunque no es un grupo alimentario básico - los carbohidratos también provienen de **Comidas Dulces y Bebidas**: soda, jugos, bebidas deportivas, caramelos, pasteles, galletas, jalea, miel, y azúcar.