

# LOS CARBOHIDRATOS Y EL CONTROL DEL AZÚCAR EN LA SANGRE

Los alimentos con carbohidratos o “carbos” le dan a su cuerpo la energía que necesita para mantenerse saludable. Algunos carbos elevan con rapidez el azúcar en la sangre. Otros carbos elevan el azúcar en la sangre con más lentitud.

Los carbos que elevan lentamente su azúcar en la sangre son los mejores. Comer demasiados carbos o demasiados carbos que elevan rápidamente el azúcar en la sangre puede hacerle más difícil el control de su azúcar en la sangre.

Aquí encontrará una lista de muchos alimentos con carbohidratos que elevan lentamente el azúcar en la sangre. Comer estos alimentos en *la cantidad correcta*, en el momento correcto según su plan de alimentos puede ayudarle a controlar su azúcar en la sangre y la diabetes.

## CARBOS QUE ELEVAN EL AZÚCAR EN LA SANGRE LENTAMENTE O SÓLO UN POCO

**Arroz:** Arroz integral

**Bebidas:** café, té, jugo de tomate o jugo de vegetales 100% (bajo en sal), Slim Fast, todas las bebidas de dieta

**Cereales:** All-Bran, avena irlandesa, Glucerna (todos los tipos)

**Frijoles/habichuelas/legumbres:** blancos, cannellini, chícharos, colorados, negros, garbanzos, guisantes, lentejas, limas, soya

**Frutas:** ciruelas, ciruelas pasas, coctel de frutas, dátiles, kiwis, fresas, manzanas (frescas y secas), mangos, melocotones o peras (frescas, secas o enlatadas en su jugo), naranjas, nectarinas, toronja, uvas

**Galletas dulces y saladas:** 1 galleta pequeña de avena (2.5"/0.9 oz.)

**Granos:** bulgur, cebada, centeno, grano de trigo tosco, quinua, sémola, trigo sarraceno

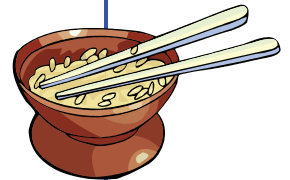
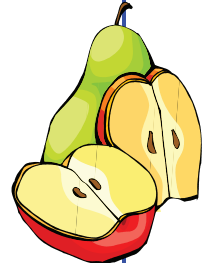
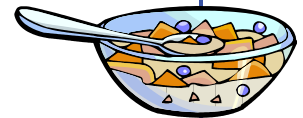
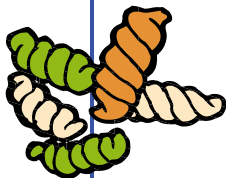
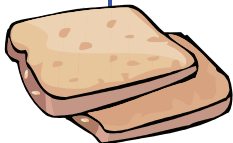
**Lácteos:** leche (todos los tipos) y yogur (“plain” y “light”)

**Meriendas:** helados (todos los tipos), nueces (todos los tipos), M&M de maní, barras Extend, barras NutriSystem, barras SmartZone, Snickers, barras Glucerna (todos los tipos y todas las barras)

**Pan:** integral de centeno, de masa fermentada (trigo o centeno); tortillas de maíz

**Pasta/fideos:** todas las formas de pasta hechas de sémola o trigo duro

**Vegetales:** todos los vegetales sin almidón, excepto remolachas enlatadas, colinabo, colirrábano. Además, limite o evite comer papas



Hable con su médico, educador en diabetes o dietista/nutricionista con licencia para aprender más sobre qué alimentos con carbohidratos puede comer para que sea más fácil controlar su azúcar en la sangre y su diabetes.