

# Los Carbohidratos

Un carbohidrato es un nutriente que se encuentra en los alimentos. En comparación con los otros tipos de alimentos, los carbohidratos mayormente afectan más el azúcar en la sangre. Llevar un registro de cuántos carbohidratos come le puede ayudar a saber si está controlando su diabetes y su salud.

Hay tres tipos: la fibra, el almidón, y el azúcar. Llene la 1/2 de su plato con las verduras sin almidón, y el otro lado de su plato con proteínas magras y carbohidratos.

## Fibra



La fibra es un carbohidrato complejo y no se descompone en nuestros cuerpos como otras nutrientes. Debido a esto, su digestión puede moverse y usted puede sentirse lleno por más tiempo. También la fibra baja su colesterol, su presión arterial, y su nivel de azúcar en la sangre. Esos beneficios le ayudarán en su control de peso y salud intestinal.

## Almidón



Los carbohidratos con almidón incluyen algunos verduras, frijoles, lentejas, y granos. Una cosa maravillosa es que las opciones de granos integrales aumentarán su nivel de azúcar en la sangre más lentamente que las opciones que no son integrales o granos refinados. Busca la palabra "integral" ("whole") en la lista de los ingredientes.



## Azúcar

Los carbohidratos de azúcar pueden ser complicados porque incluyen el azúcar natural de las frutas y el azúcar artificial en los dulces. Tenga en cuenta que está permitido disfrutar de esas comidas de vez en cuando, pero es mejor limitarlos cuando sea posible porque causarán la mayor elevación en su nivel de azúcar en la sangre.



Menos azúcares



Algunos almidones



Más fibra



**Davis**  
COUNTY  
HEALTH DEPARTMENT