

¿Dónde están los hidratos de carbono?

Preparado por: Lcda. Yarely Álvarez Vega
Nutricionista/Dietista

www.diabetes.gov.pr

Si eres una persona que vives con diabetes es importante que conozcas lo que debes consumir para que puedas vivir saludablemente. En ocasiones escuchamos que las personas con diabetes necesitan comer alimentos especiales, pero sabemos que esto no es una realidad. Para que te mantengas saludable tienes que comer una variedad de alimentos y en porciones moderadas.



¿Qué debe incluir las comidas?

Los alimentos contienen tres tipos de nutrimentos que aportan energía, estos son hidratos de carbono, proteínas y grasas. Cuando vayas a comer recuerda que debes incluir estos tres nutrimentos.

¿Dónde se encuentran los hidratos de carbono?

Los hidratos de carbono los puedes encontrar en los panes, cereales, galletas, pastas, viandas, granos, frutas, leche y en menor cantidad en los vegetales. Este nutrimento es el primero que se convierte en glucosa en tu sangre cuando lo consumes al compararlo con las proteínas y las grasas.

¿Dónde se encuentra la proteína?

La proteína se encuentra en las carnes de res, de ave, cerdo, pescados, mariscos, huevos, quesos, jamón y leche.

¿Dónde se encuentra la grasa?

La grasa se encuentra en los aceites, mantequilla, semillas (maní, nueces, avellanas, etc), aguacate, carnes altas en grasa, leche y queso.



16 de agosto de 2011