Estos alimentos suben el azúcar. Contienen carbohidratos. Los carbohidratos le dan energía a nuestro cuerpo. Los carbohidratos son azúcares y almidón (El almidón es glucosa concentrada).

GRANOS/ALMIDÓN, VERDURAS ALMIDONOSAS Y FRIJOLES

Elija los granos integrales y las verduras con almidón de alta fibra como las papas dulces, zapallo y frijoles.

FRUTAS Y JUGOS DE FRUTA

Limite o evite los jugos — coma la fruta entera

LECHE, YOGUR

Elija natural yogur y agregar fresca frutas para natural dulzura

Elija productos lacteos bajos en grasa

POSTRES, ENDULZADOS, CONFITES Y SODAS

Trate de limitar o evitar lo dulce. Si usted come postre, tener una pequeña porción y equilibrarlo con los almidones en su comida.. Soda y otras bebidas dulces hacen que el azúcar en sangre sube muy rápido. Es preferible el agua regular, agua seltzer o té de hierbas frío sin endulzar. Puede agregar un trozo de limón para darle sabor.

Estos alimentos no suben el azúcar en la sangre. Nuestros cuerpos necesitan muchas verduras. También necesitamos algo de proteína y grasas saludables en cada comida y bocadillo. Las verduras, proteínas, y grasas saludables retardan la absorción del azúcar en la sangre.

VERDURAS

LAS VERDURAS SON MUY BUENAS PARA USTED-VITAMINAS, MINERALES, ANTIOXIDANTES, Y FIBRA

PROTEINA

Pescado

Aves

Huevos

Nueces y semillas

Tofu

Carnes sin grasa

GRASAS

Aceite de oliva

Aguacate

Mantequilla de cacahuates

Nueces y semillas

Semilla de lino

Queso bajo en grasa