

CARBOHIDRATOS/AZÚCARES

carbohidratos = azúcar en los alimentos

El cuerpo convierte los carbohidratos en azúcar. Su cuerpo necesita azúcar para el trabajo.

↑ carbohidratos → ↑ glicemia

↓ carbohidratos → ↓ glicemia → ayudará a mantener el nivel de azúcar en la sangre en un nivel saludable

meta: coma menos carbohidratos en cada comida

ejemplo de alimentos con carbohidratos/azúcares



ejemplo de alimentos con sin carbohidratos/azúcares

