

# Cómo los alimentos afectan los niveles de glucosa

Mantener los niveles de glucosa en el rango objetivo durante el día es importante. Para hacerlo, es importante saber qué alimentos afectan la glucosa.. [Carbohidratos](#)

afecta directamente los niveles de glucosa, haciendo que aumenten. Otros nutrientes en los alimentos afectan indirectamente los niveles de glucosa y también deben tenerse en cuenta.

## Alimentos que afectan directamente los niveles de glucosa

Los carbohidratos (carbohidratos) afectan directamente los niveles de glucosa.

Algunos ejemplos de carbohidratos incluyen:

- [Granos](#), como pan, cereales, arroz y pasta
- [Verduras con almidón](#), como guisantes, maíz y papas </ li >
- [Fruit](#)
- [Algunos productos lácteos, incluida la leche y el yogurt](#)
- [Dulces](#) como galletas, pasteles y dulces </ li>

## Alimentos que afectan indirectamente los niveles de glucosa

Las proteínas (como la carne, el pollo, el pescado y los huevos) y las grasas (como la mantequilla, el aceite y la margarina) no contienen carbohidratos, por lo que no afectan directamente sus niveles de glucosa. Sin embargo, si se comen con carbohidratos, pueden cambiar la rapidez con que aumentan los niveles de glucosa al disminuir la digestión.

## Los alimentos sin azúcar no son alimentos sin carbohidratos

Sin azúcar no significa sin carbohidratos. Los granos, los dulces y los productos lácteos que están etiquetados como “sin azúcar” suelen tener un alto contenido de carbohidratos aunque no se haya agregado azúcar. Siempre revise la etiqueta de los alimentos para saber cuántos gramos de carbohidratos hay en cada porción de alimentos. Además, los productos sin azúcar a menudo contienen edulcorantes artificiales y alcoholes de azúcar. Si bien los edulcorantes artificiales no aumentan los niveles de glucosa, los alcoholes de azúcar sí lo hacen, pero no tanto como otros carbohidratos.

## Los alimentos sin grasa no siempre son más saludables

Los productos sin grasa, como los panecillos y los cereales, por ejemplo, suelen tener un alto contenido de carbohidratos (y calorías), ya que no solo contienen carbohidratos de los granos, sino también de grandes cantidades de azúcar agregada.

# Cómo los alimentos afectan los niveles de glucosa

Revisado por [Amy Aponick, MPH, RDN, LDN, CDE](#), 3/11/19

Este documento no pretende reemplazar el cuidado y la atención de su médico personal u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es promover la participación activa en su atención y tratamiento proporcionando información y educación. Las preguntas sobre problemas de salud individuales u opciones de tratamiento específicas deben discutirse con su médico.

---

## Recomendada

[Comprender los carbohidratos](#)

[Leer una etiqueta nutricional](#)

[Qué puedo alimentar a mi hijo hoy?](#)

[Qué puedo tomar?](#)

[Ideas bajas en bocadillos de carbohidratos](#)

---

## Fuentes

[Manejo de Alimentos y Diabetes— Comprender la diabetes: capítulo 12](#)

[Cómo los alimentos afectan la glucosa en sangre: impacto glucémico — ADA](#)

[Cómo afecta la fibra a los niveles de glucosa en sangre? — Centro de diabetes Joslin](#)

[Impacto de la composición de la dieta en la regulación de la glucosa en sangre — PubMed](#)

[Edulcorantes Bajos en Calorías - ADA](#)

[Alcoholes de azúcar - ADA](#)