

Hidratos de Carbono

Os hidratos de carbono, também conhecidos por glícidos, são a principal fonte de energia do organismo e devem ser consumidos por todas as pessoas nas quantidades certas, incluindo os diabéticos.

Os hidratos de carbono quando digeridos transformam-se no açúcar existente no sangue, a que chamamos Glucose.

Existem vários tipos de Hidratos de Carbono:

Alimentos ricos em Amido



Alimentos ricos em Frutose

Fruta



Alimentos ricos em Lactose

Leite



logurte



Alimentos ricos em Sacarose

Bolo



Guloseima



Para saber quais as suas necessidades de Hidratos de Carbono fale com o seu Nutricionista ou Dietista

Na alimentação do diabético são preferíveis hidratos de carbono que tenham digestão mais lenta e, desse modo, elevem a glicemia de forma mais lenta.



Pão de mistura ou integral



Cereais com mais fibras (cevada ou aveia)



Massa



Leguminosas



Pão branco



Cereais sem fibras (trigo)



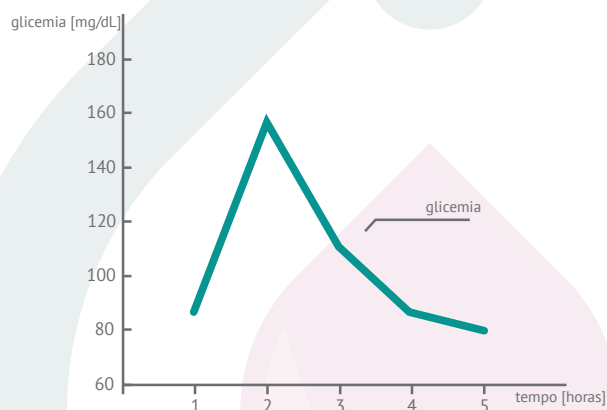
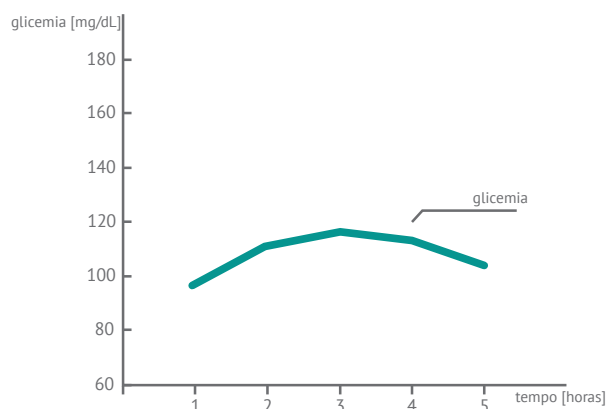
Batata



Arroz branco



Misturar com salada, hortaliça ou leguminosa



Os Hidratos de Carbono devem ser divididos em 5-7 refeições por dia, evitando uma grande sobrecarga numa ou duas refeições

