CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son la fuente más importante de energía para el cuerpo. El Sistema digestivo convierte los carbohidratos en azúcar, también llamada glucosa. El cuerpo utiliza estos azucares para producir energía. Ejemplos de carbohidratos son las frutas, el pan, los frijoles, la pasta, las tortillas, la leche. Los carbohidratos son importantes para una persona que tiene diabetes. Escoger carbohidratos altos en fibra como pan integral, avena o tortillas de maíz en lugar de las de harina es recomendado. Evite azucares refinadas como la soda, chocolates, pan dulce. Recuerde! controlar el tamaño de la porción de los carbohidratos es clave para una diabetes controlada.

GLUCOSA

Durante la digestión los carbohidratos se convierten en glucosa. La glucosa es necesaria para que las células del cuerpo puedan producir energía. La glucosa pasa del intestino a la sangre. La glucosa luego se desplaza por la sangre a todas las células del cuerpo.

PANCREAS

El páncreas se encuentra al lado izquierdo del abdomen. Este órgano se encarga de controlar los niveles de azúcar en la sangre. El páncreas produce la insulina. La insulina es pieza clave para que la glucosa pueda pasar de la sangre hacia el interior de las células.

INSULINA

La insulina es como una llave que abre las células del cuerpo para que la glucosa pueda pasar de la sangre hacia el interior de las células. Cuando tenemos diabetes el páncreas no produce suficiente insulina o la insulina que produce no se comunica adecuadamente con las células.

CELULA

Las células del cuerpo utilizan la glucosa para la producción de energía. Esta energía es necesaria para la vida.

Videos:

Lenny explica la diabetes 3:09 to 5:35

Video Didactico : la diabetes www.pulevasalud.tv