crossover

DIABETES Y DIETA:
VERDURAS SIN ALMIDÓN

¿QUÉ SON LAS VERDURAS SIN ALMIDÓN?

Las verduras sin almidón son bajas en calorías y carbohidratos, pero ricas en fibra, vitaminas, minerales y contenido de agua. Haga que la mitad de su plato contenga verduras sin almidón; esto le ayudará a sentirse satisfecho con fibras y tendrá poco efecto sobre el nivel de azúcar en sangre.

© 2021 Crossover Medical Group