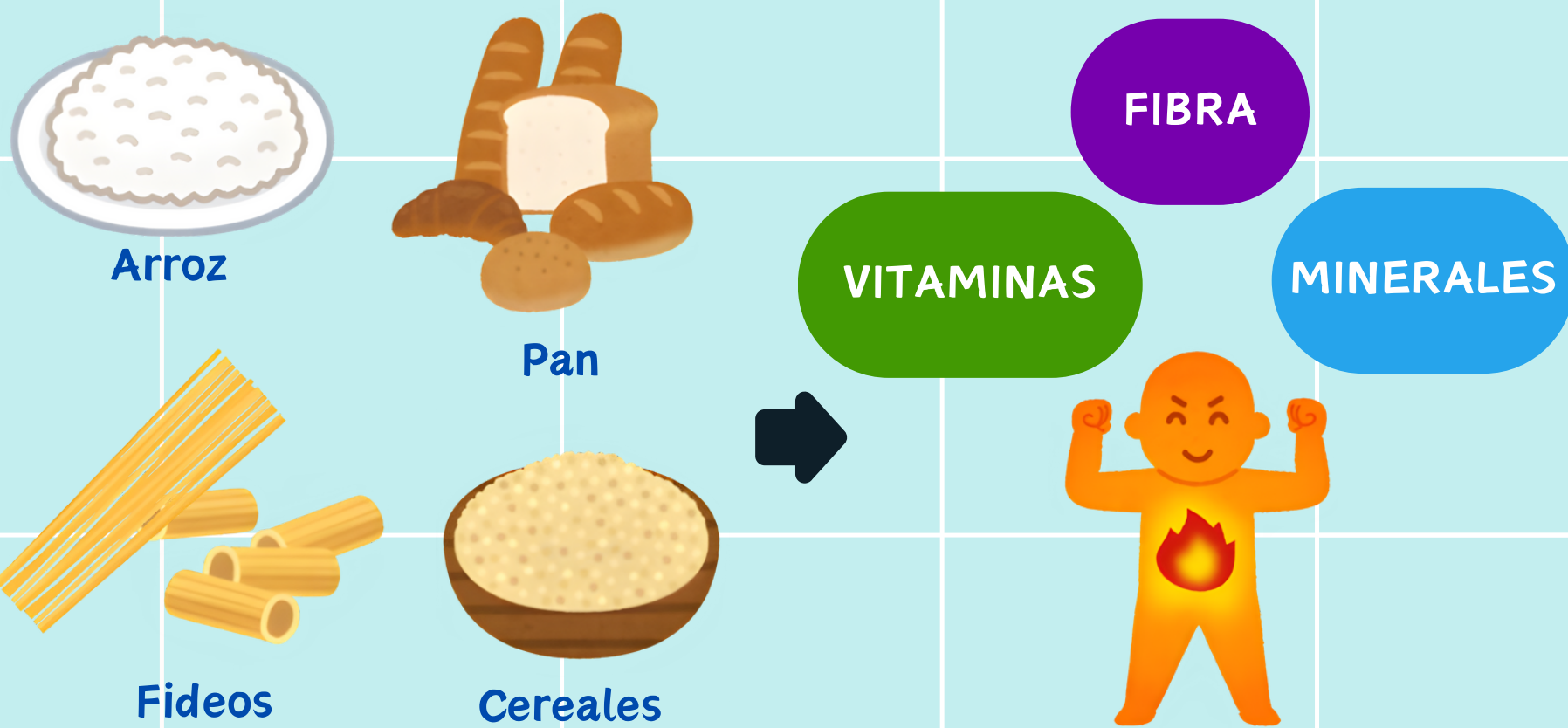


# DIETA HIPOGLÚCIDA (HGL)

- Esta dieta está constituida por alimentos cuyo contenido de hidratos de carbono oscila entre los 100 y 250 gr.
- El objetivo: Prevenir la hiperglucemia.

## CARBOHIDRATOS

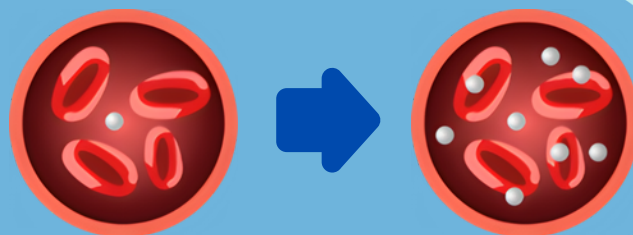
- Son nutrientes necesarios, ya que generan energía y son ricos en fibra, **pero en exceso pueden provocar la hiperglucemia.**



## DULCES Y BEBIDAS



Los alimentos ricos en azúcar son la causa más común de la hiperglucemia.



- Se recomienda que tomar las frutas o jugos de frutas o infusiones:

