

SESIÓN 22: Más información sobre carbohidratos



Enfoque de la sesión

Entender cómo afectan los carbohidratos al cuerpo humano, puede ayudarle a controlar su peso y también a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión hablaremos de:

- La relación entre carbohidratos, peso y la diabetes tipo 2
- Tipos de carbohidratos
- Un enfoque saludable de los carbohidratos
- ¿Cómo encontrar la cantidad de carbohidratos que tienen los alimentos?

¡También hará un nuevo plan de acción!

CONSEJOS:

- En lugar de elegir arroz blanco, pruebe cebada o arroz integral.
- En lugar de elegir pastel de manzana, pruebe manzana horneada con canela.

Tipos de carbohidratos

Hay tres tipos principales de carbohidratos:

1. Almidones
2. Azúcares
3. Fibra

<p>1. Alimentos con almidón:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vegetales con almidón• Lentejas, frejoles y guisantes• Alimentos integrales	<p>Elija Alimentos integrales (grano entero)</p> <p>Los alimentos o cereales integrales tienen fibra, vitaminas, minerales y almidón.</p> <p>Los alimentos refinados tienen sólo almidón</p>
<p>Verduras con almidón:</p> <ul style="list-style-type: none">• Maíz• Guisantes verdes• Chirivías (vegetal parecido a una zanahoria blanca)• Plátanos• Papas• Calabaza de invierno• Ñame <p>Los frijoles, guisantes y lentejas incluyen::</p> <ul style="list-style-type: none">• Frijoles negros, pintos y rojos• "Black-eyed Peas" (guisantes con punto negro)• Garbanzos• Lentejas rojas, marrones y negras• Guisantes partidos	<p>Los alimentos a base de cereales incluyen::</p> <ul style="list-style-type: none">• Cereales integrales• Granos refinados <p><i>Los alimentos integrales incluyen:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Cebada• Pan y otros productos horneados elaborados con harina 100% integral• Arroz integral y silvestre• Avena• Cereales 100% integrales• Pasta elaborada con harina 100% integral• Palomitas de maíz• Tortillas hechas con 100% harina de trigo integral• 100% harina de maíz <p><i>Los cereales refinados incluyen::</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Pan y otros productos horneados hechos con harina blanca• Pasta y tallarines hecha con harina blanca• Arroz blanco

2. Los azúcares incluyen:

- Azúcar en frutas (fructosa)
- Azúcar en leche (lactosa)
- Azúcar blanca, morena y en polvo
- Jarabe o sirope de maíz
- Miel de maple
- Miel
- Melaza

Limitar los azúcares

De los tres tipos de carbohidratos, los azúcares son los que causan el mayor aumento del nivel de azúcar en la sangre.

3. Los alimentos ricos en fibra incluyen:

- Frijoles, guisantes y lentejas
- Verduras y frutas, especialmente aquellos que tienen cáscara o semillas
- Cacahuates (maní), nueces y almendras
- Alimentos y cereales integrales

Consuma suficiente fibra

La fibra pasa a través de su cuerpo sin ser asimilada. Así que lo(a) llena sin añadir calorías y reduce el nivel de azúcar y colesterol en la sangre.

Trate de consumir entre 25 y 30 gramos de fibra al día. Consulte la etiqueta de información nutricional para ver cuánta fibra contiene ese producto.

Muchas personas no consumen suficiente fibra al día. Si necesita aumentar su consumo, hágalo lentamente, con tiempo.

Y tome mucha agua para prevenir dolores de estómago.

Limitar las nueces porque tienen un alto contenido calórico.

Es mejor obtener la fibra que su cuerpo necesita directamente de los alimentos, en lugar de tomar pastillas de suplementos de fibra. Los alimentos contienen muchos nutrientes además de fibra, como vitaminas y minerales.

La historia de David

David está en riesgo de sufrir diabetes tipo 2 y por eso está esforzándose para controlar su peso. Su médico le dice que cuanto más carbohidratos ingiera, mayor será su nivel de azúcar en la sangre, así que lo anima a adoptar un enfoque saludable con respecto a los carbohidratos.

"Trate de reducir el consumo de carbohidratos", le dice el médico "Y cuando no pueda evitar comer carbohidratos elija aquellos que sean sanos".

David decide dejar de comer las siguientes comidas y reemplazarlos por los siguientes alimentos:

- Dulces y pasteles y cambiarlos por frutas como manzanas, naranjas y frutos silvestres.
- Papas y maíz cambiarlos por verduras sin almidón, como brócoli, pimientos y zanahorias.
- Pan blanco cambiarlo por pan 100% integral.
- Arroz blanco cambiarlo por arroz integral.

Actualmente David está aprendiendo a tener un enfoque saludable de los carbohidratos. Lee detenidamente las etiquetas nutricionales en los empaques de alimentos para así encontrar comida saludable que cumpla con sus objetivos de carbohidratos. David se mantiene físicamente activo y hace ejercicio regularmente. Como resultado, David llega a disminuir su nivel de azúcar en la sangre.

Un enfoque saludable de los carbohidratos

Trate de adoptar un enfoque saludable con respecto a los carbohidratos siguiendo los siguientes consejos:

Prepare su plato

Los carbohidratos deben formar la cuarta parte de su plato de comida.

Elija sabiamente los carbohidratos

Cuando coma carbohidratos, elija aquellos que sean:

- Bajos en calorías, grasas y azúcares.
- Altos en fibra y agua
- Altos en vitaminas, minerales y proteínas.

Reemplace y cambie a comidas y alimentos más saludables.

Pruebe las siguientes ideas.

EN LUGAR DE...	COMER O TOMAR...
Bebidas dulces como refrescos, té helado con azúcar, ponche de frutas y bebidas deportivas	Agua potable, agua con gas o té helado sin azúcar
Jugo de frutas	Jugo de fruta entera, sin azúcar
Papa blanca	Camote, batata
Pan elaborado con harina refinada (blanca)	Pan elaborado con harina 100% integral
Arroz blanco	Arroz integral o cebada
Alimentos elaborados con cereales refinados	Alimentos elaborados con cereales integrales o avena
Yogur entero elaborado con azúcar	Yogur descremado con frutos silvestres
Pastel de manzana	Manzana horneada con canela
Barra de chocolate	Chocolate caliente hecho con leche descremada, cocoa en polvo, y un poquito de azúcar

Carbohidratos en cifras

Leer etiquetas de alimentos

Una manera de encontrar el contenido de carbohidratos que tienen los alimentos es leer etiquetas de información alimenticia que aparece en la envoltura. Lea el ejemplo que mostramos a continuación.

Instrucciones de como leer la etiqueta de información alimenticia

Primero lea el tamaño de la porción. Esto le indica cuántas porciones tiene ese artículo de comida.

A continuación, lea la cantidad total de carbohidratos. Esto le informa cuántos gramos de carbohidratos hay en una porción de este artículo de comida.

Este envase de comida tiene tres porciones, es decir que, si se come todo el producto, se está comiendo tres veces los carbohidratos que aparecen en la etiqueta.

Otras formas de encontrar el contenido de carbohidratos en ese producto:

- Aplicaciones para teléfonos o computadoras
- Sitios web

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 3	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%
* Percent Daily Values are based on 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

El tamaño de la porción para este producto es 1 taza. Este recipiente tiene capacidad para 3 porciones (3 tazas)

El total de carbohidratos en 1 porción son 31 gramos.

Si se come todo el recipiente, ingiere 93 gramos de carbohidratos.

Carbohidratos en cifras

Una porción de carbohidratos

Cada uno de los siguientes artículos de comida tienen 15 gramos de carbohidratos. Eso corresponde a una porción o ración.

- 1 trozo pequeño de fruta fresca (4 oz)
- ¼ de taza de fruta enlatada o congelada
- 1 rebanada de pan (1 oz) o 1 tortilla (6 pulgadas)
- ½ taza de avena
- ⅓ de taza de pasta o arroz
- 4 a 6 galletas saladas
- ½ muffin inglés o pan de hamburguesa
- ¼ de taza de frijoles negros o vegetales con almidón
- ¼ de papa horneada grande (3 oz)
- ⅔ de taza de yogur natural desgrasado
- 2 galletas pequeñas
- Brownie o pastel cuadrado de 2 pulgadas sin glaseado
- ½ taza de helado o helado de agua
- 1 cucharada de almíbar, mermelada, jalea, azúcar o miel
- 2 cucharadas de almíbar ligero
- 6 "nuggets" de pollo
- 1 taza de sopa
- ¼ de porción de papas fritas medianas

Fuente: Asociación Estadounidense de Diabetes

