

Comprender los carbohidratos

Hay dos tipos de carbohidratos:

Hidratos de carbono sin refinar (granos integrales, vegetales, frijoles y frutas):

- Están formados por largas cadenas de unidades de glucosa
- Proporcionan fibra para liberar lentamente la energía en las próximas 4-6 horas
- Suministran energía duradera
- Elevan el nivel de serotonina para que sienten bien
- Satisfacen el apetito
- Son ricos en vitaminas, minerales, antioxidantes y fotoquímicos
- Reducen el riesgo de enfermedades

Hidratos de carbono refinados (azúcar, postres, dulces):

- Son cortas cadenas de azúcares
- Se absorben en el sistema rápidamente
- Su ingestión elevada no sacia
- Pueden tener las siguientes consecuencias:
 - Comprometen la nutrición y la salud
 - Proporcionan calorías sin nutrientes
 - Favorecen la resistencia a la insulina
 - Desactivan mecanismos de control del apetito
 - Aumentan el apetito por más azúcar
 - Incrementan la tensión y la fatiga

Asegúrese de:

- Consumir carbohidratos complejos con alto contenido de fibra.
- Reducir sus ansias de azúcar consumiendo carbohidratos complejos adecuados.
- Satisfacer inclinación por lo dulce con:
 - Frutas frescas
- Cereales endulzados con frutas secas como cerezas, manzanas, albaricoques y pasas.
 - Limitar el consumo de azúcar a 30 - 40 gramos (las frutas frescas no están incluidas en este límite).
 - Limitar el consumo de azúcar a 15 gramos o menos de azúcares agregados por día para las personas con diabetes y triglicéridos altos.

Recuerde: 1 cucharadita de azúcar = 4 gramos de azúcar