

Carbohidratos

Los carbohidratos son la fuente de energía preferida de su cuerpo.

Los carbohidratos son divididos por el cuerpo para producir azúcar en la sangre, también conocida como glucosa. La glucosa es el combustible para el cuerpo y el cerebro.

Las dos formas de carbohidratos en los alimentos son:

Carbohidratos Simples (azúcar)	Carbohidratos Complejos (almidón)
<p>Azúcares añadidos (en las bebidas carbonatadas, cereales del desayuno, productos horneados, postres congelados, caramelos, y otros dulces)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Azúcar blanca de mesa (100% sacarosa) • Azúcar morena • Miel • Melaza • Jarabe de maíz con alto contenido de fructosa • Endulzante concentrado de jugo de fruta <p>Azúcares de origen natural</p> <ul style="list-style-type: none"> • Azúcar de la fruta (fructosa) • Azúcar de la leche (lactosa) 	<p>Alimentos procesados, refinados (bajos en fibra)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Panes y cereales con “harina de trigo enriquecida” • Arroz blanco • Pasta blanca • Papas instantáneas y papas a la francesa <p>Alimentos integrales (altos en fibra)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Panes y cereales de trigo o grano “entero” • Avena, arroz integral y salvaje, pasta con trigo integral • Habichuelas, guisantes, verduras enteras, y frutas

Los **azúcares** (cuando se añaden a los alimentos) son una forma más concentrada de carbohidratos y calorías. Los azúcares simples de origen natural se encuentran en los alimentos más nutritivos, como la fruta y la leche. Es mejor obtener azúcares simples de alimentos como la fruta y la leche debido a que también contienen vitaminas, fibra, y nutrientes importantes como el calcio. Los azúcares añadidos contienen pocas (o ninguna) vitaminas o minerales. ¡Solo tienen más calorías!





Las porciones enteras de fruta y los **carbohidratos complejos** en los granos y vegetales son excelentes fuentes de fibra y agua, lo cual los hace más pesados, quedando satisfecho sin consumir calorías extra. Limite el uso de granos refinados, como la harina blanca y el arroz blanco, ya que estos han sido procesados. Esto elimina nutrientes y fibra y concentra las calorías.

Para aumentar los carbohidratos complejos y los nutrientes saludables:

- Coma vegetales y frutas.
- Coma arroz, panes, y cereales de grano entero.
- Coma legumbres (habichuelas, lentejas, y guisantes secos)
- Ver el folleto de “Granos” de MOVE![®] para información adicional.

