

Carbohidratos y proteínas

Los hidratos de carbono y proteínas son dos de los tres macronutrientes, con el tercer ser grasa. Tanto los carbohidratos y las proteínas de juego un papel importante en una dieta equilibrada. La combinación de carbohidratos y proteínas podría ser beneficioso.

¿Cuántos carbohidratos?

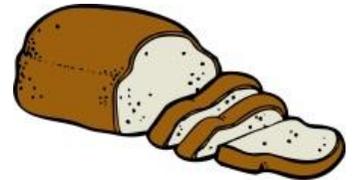
La cantidad de carbohidratos que consume es muy personal. Encontrar la cantidad correcta de carbohidratos depende de muchas cosas, incluyendo que tan activo es y que medicinas toma (si alguna). Algunas personas son más activas y pueden comer más carbohidratos. Otros pueden necesitar menos carbohidratos para mantener su glucosa en la sangre en control.

Encontrar el equilibrio es importante para que usted pueda sentirse mejor, hacer las cosas que disfruta y disminuir el riesgo de complicaciones de la diabetes. Un lugar para empezar es consumir entre 45-60 gramos de carbohidratos en una comida. Puede que necesite más o menos carbohidratos en las comidas dependiendo de cómo controla su diabetes.

¿Qué alimentos contienen carbohidratos?

Los alimentos que contienen carbohidratos son:

- alimentos con almidón como pan, cereal, arroz y galletas
- fruta y jugo
- leche y yogur
- frijoles pintos y productos de soja como hamburguesas vegetarianas
- vegetales con almidón como papa y maíz
- dulces y bocadillos como bebidas gaseosas, ponche de fruta, pasteles, galletas, golosinas y papitas, totopos o *chips*



Los vegetales sin almidón tienen un poco de carbohidratos pero, en general, en cantidades muy pequeñas.

¿Cuántos carbohidratos hay en estos alimentos?

Una excelente manera de saber cuántos carbohidratos contiene un alimento es leer etiquetas. Si los alimentos no tienen etiqueta, usted puede calcular cuántos carbohidratos tiene. En general, si presta atención al tamaño de las porciones, eso lo ayudará a calcular cuántos carbohidratos está consumiendo.

Por ejemplo hay aproximadamente **15 gramos de carbohidratos** en:

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 fruta fresca pequeña (4 onzas)• 1 rebanada de pan (1 onza) o una tortilla (de 6 pulgadas)• 1/2 taza de avena, de frijoles negros o vegetal con almidón• 1/3 taza de fideos o arroz• 4-6 galletas saladas | <ul style="list-style-type: none">• 1/2 <i>English muffin</i> o pan para hamburguesa• 1 Cu. de almíbar, jalea, mermelada, azúcar o miel• 1/2 taza de helado de leche o helado de agua (<i>sorbet</i>)• 2/3 taza de yogur descremado sin sabor o endulzado con sustitutos de azúcar |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Proteína y grasa

Al contar carbohidratos, es fácil olvidarse de la proteína y grasa en las comidas. Siempre incluya una fuente de proteína y grasa para que su comida sea balanceada. El principal beneficio de consumir proteínas y carbohidratos juntos en una comida es que esto puede ayudar a la saciedad y controla el azúcar en la sangre. La adición de proteína a una comida redujo el índice glucémico de un hidrato de carbono. Esto significa que se redujo la velocidad a la que los carbohidratos se descomponen en azúcar en el torrente sanguíneo. Desde un punto de vista el rendimiento deportivo, el consumo de ambos carbohidratos y proteínas después de un entrenamiento en una relación de 3 a 1, también puede ser beneficioso. Los carbohidratos ayudan a reponer el glucógeno (energía almacenada en los músculos), mientras que las reparaciones de proteínas dañadas tejido muscular.



Cómo usar las etiquetas de alimentos

Contar carbohidratos es más fácil cuando los alimentos tienen etiqueta. Puede ver cuántos carbohidratos hay en los alimentos que quiere comer y decidir cuánto puede comer. Las dos líneas más importantes al contar carbohidratos son el tamaño de la porción y la cantidad total de carbohidratos.

- Lea el **tamaño de laporción**. Toda la información en la etiqueta es sobre esta porción de comida. Si va a comer una porción más grande, debe multiplicar por dos o tres la información en la etiqueta.
- Lea los **gramos del total de carbohidratos**.
- El total de carbohidratos en la etiqueta incluye azúcar, almidón, y fibra.
- Tenga en cuenta la cantidad de carbohidratos que puede comer y determine el tamaño correspondiente de la porción.
- Si está tratando de perder peso, lea las **calorías**. Se recomienda comparar productos para encontrar los que tienen menos calorías por porción.
- Para reducir el riesgo de enfermedades del corazón y derrames, lea las **grasas saturadas y trans**. Busque productos con poca grasa saturada y trans por porción.
- Las personas con presión alta deben fijarse en el **sodio**. Busque alimentos con menos sodio.



Find more information at MySmartRD.com