

# DIABETES Y DIETA: CARBOHIDRATOS

## ¿QUÉ SON LOS CARBOHIDRATOS?

---

Los carbohidratos se encuentran en muchos alimentos, pero los tres tipos principales son almidón, azúcar y fibra. En las etiquetas de información nutricional de los alimentos envasados, el término “carbohidratos totales” se refiere a estos tres tipos. Los alimentos con carbohidratos deben constituir solo una cuarta parte de su plato. A continuación se muestran ejemplos y descripciones de cada uno de los tres tipos principales:

### ALMIDÓN

---

- » Verduras, como maíz, calabaza de invierno y todo tipo de papas.
- » Granos, como cereales, arroz y pasta.
- » Los frijoles y las lentejas contienen algo de almidón (pero también fibra).

### AZÚCAR

---

- » Los azúcares naturales se encuentran en la leche o en la fruta.
- » Si bien esos azúcares son “naturales”, solo deben consumirse con moderación. Limite los azúcares naturales al tamaño de 1 taza/pelota de tenis en una sola comida.
- » Evite o minimice el consumo de azúcares agregados (los azúcares agregados o procesados se encuentran en sodas, dulces y productos horneados).

### FIBRA

---

- » La fibra no se convierte en glucosa como otros carbohidratos.
- » Ayuda a mejorar la digestión, controlar el azúcar en sangre y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y cánceres digestivos.
- » Puede notar que algunos de estos alimentos también se encuentran en la categoría de almidón: algunos tipos de legumbres, como lentejas, garbanzos y frijoles.
- » Algunos ejemplos de alimentos con fibra son:
  - » Frutas, especialmente aquellas con piel comestible, como manzanas y peras, y aquellas con semillas comestibles, como bayas, tomates y kiwi.
  - » Los frutos secos y las semillas también son una buena fuente de fibra y son bajos en carbohidratos, pero deben consumirse con moderación debido al alto contenido de grasa.
  - » Los granos enteros, como quinua, cebada, farro, arroz integral, avena integral y alimentos de trigo integral.