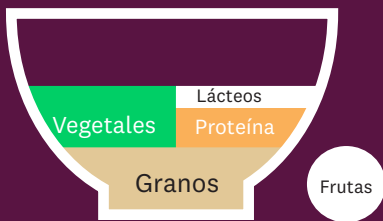


# Todo Sobre los CARBOHIDRATOS

## ¿Qué son los carbohidratos?



Todos los alimentos están compuestos principalmente de carbohidratos, proteínas y grasas. Los carbohidratos tienen el mayor efecto sobre los cambios de azúcar en sangre, por eso es importante saber más sobre ellos. Los carbohidratos son necesarios para que nuestro cuerpo funcione y son:

- La fuente principal de energía para el cerebro
- La única fuente de energía para los glóbulos rojos de la sangre
- La fuente de energía preferida del cuerpo

Hay muchos tipos de carbohidratos, pero en general queremos consumir carbohidratos que provengan principalmente de alimentos integrales, que son ricos en fibra y otros nutrientes. Estos carbohidratos se encuentran principalmente en frutas, verduras, granos y algunos productos lácteos, que se muestran en MiPlato. No mostrado en MiPlato son las

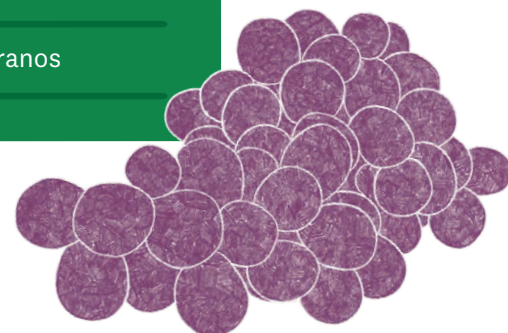
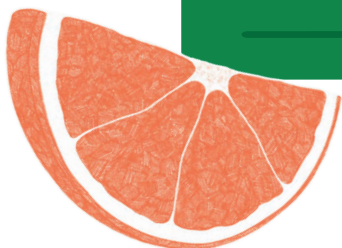
fuentes de carbohidratos de alimentos y bebidas procesados. Los alimentos como las galletas saladas, las papas fritas, los panes endulzados, los refrescos, los jugos y las bebidas deportivas pueden aumentar el nivel de azúcar en sangre, ya que la mayoría de sus carbohidratos provienen de la azúcar agregada.

## ¡Haga intercambios saludables!

### Carbohidrato alto en azúcar y bajo en fibra

### Intercambio saludable

Soda	Agua mineral (sin azúcar)
Jugo	Fruta entera
Pan blanco	Pan de grano integral
Cereal azucarado	Cereal de grano integral y alto en fibra
Papas fritas	Camote al horno
Pasta blanca	Pasta integral o granos



# Todo Sobre los CARBOHIDRATOS



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,  
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association



Educación para el paciente

Piense en los carbohidratos que come durante el día y llene la columna a la izquierda. Después, piense si ese carbohidrato proviene de un alimento procesado. Si el carbohidrato es procesado, piense en un carbohidrato saludable que provenga de un alimento integral que le guste y por cual lo pueda cambiar:

Carbohidrato	Saludable (¿Sí?/¿No?)	Intercambio

Las fuentes de carbohidratos de frutas, verduras y granos contienen fibra que pueden ayudar a desacelerar la liberación de glucosa en el torrente sanguíneo. Otras formas de desacelerar un pico de azúcar en sangre después de comer un carbohidrato es comerlo con una fuente de proteína o grasa.

Fuente de Carbohidratos	Fuente de Grasa/Proteína
Fresas	Yogur
Arroz blanco	Frijoles negros
Galletas saladas	Nueces y queso
Plátano	Mantequilla de maní
Pasta	Pollo



# Todo Sobre los CARBOHIDRATOS



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,  
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Educación para el  
paciente



## ¿Cómo le gustaría combinar sus carbohidratos?

Fuente de Carbohidratos	Fuente de Grasa/Proteína

El control de las porciones también es importante cuando se piensa en los carbohidratos, que contienen 15 gramos de carbohidratos por porción. ¿A qué se parece esto?

Comida	Tamaño de la porción de 15 gramos
Arroz blanco, quínoa y pasta	1/3 taza, cocido
Leche	1 taza
Plátano	1/2 plátano
Manzana	1 manzana pequeña
Camote	1/2 camote
Brócoli	3 tazas, crudo
Zanahorias	1 taza, cortado
Rosquilla	1/2 rosquilla
Arándanos	3/4 taza
Uvas	17 uvas
Fresas	15 fresas enteras

¡Siempre puede consultar la etiqueta de información nutricional para ver cuántos carbohidratos hay en diferentes alimentos!



¡Escanee este código QR para ver un video sobre este tema!