

CARBOHIDRATOS

DE ABSORCIÓN LENTA VS. DE ABSORCIÓN RÁPIDA

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS CARBOHIDRATOS PARA TI?

LAS OPINIONES SOBRE LOS CARBOHIDRATOS HAN OSCILADO EXTREMADAMENTE. ALGUNAS DIETAS PROMUEVEN LOS CARBOHIDRATOS COMO SALUDABLES, MIENTRAS OTRAS LOS EVITAN. ¡VAMOS A ECHAR UN VISTAZO MÁS DE CERCA!

¡ LOS CARBOHIDRATOS ESTÁN EN TODAS PARTES!

Todas estas comidas son ejemplos de carbohidratos:



PAN
Y CEREALES



PASTA Y
ARROZ



FRUTAS Y
VERDURAS



LECHE Y
LÁCTEOS



JUGO Y
REFRESCOS



DULCES Y
POSTRES

CARBOHIDRATOS DE ABSORCIÓN LENTA (COMPLEJOS)

Los carbohidratos de absorción lenta tienen estructuras químicas y fibras más complejas que requieren que nuestros cuerpos trabajen más duro para digerir. Por eso, la energía se libera durante un periodo de tiempo más largo. Carbohidratos complejos usualmente están en su estado 'natural' - o muy cerca.

Los carbohidratos complejos usualmente están en su estado 'natural' - o muy cerca.

- ALTO EN FIBRA Y NUTRIENTES
- ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO
- TE AYUDAN A SENTIR LLENO CON MENOS CALORÍAS
- NATURALMENTE ESTIMULAN A TU METABOLISMO

EJEMPLOS:

- PAN DE GRANO ENTERO
- CEREALES DE SALVADO
- VEGETALES VERDES
- FRUTA FRESCA

CARBOHIDRATOS DE ABSORCIÓN RÁPIDA (SIMPLES)

Los carbohidratos simples son moléculas más pequeñas de azúcar que se digieren rápidamente. La energía se almacena como glucógeno en nuestras células, y si no se usan inmediatamente, se convierten en grasa.

Generalmente estos son los carbohidratos 'procesados' que han sido privado de sus nutrientes naturales y fibra.

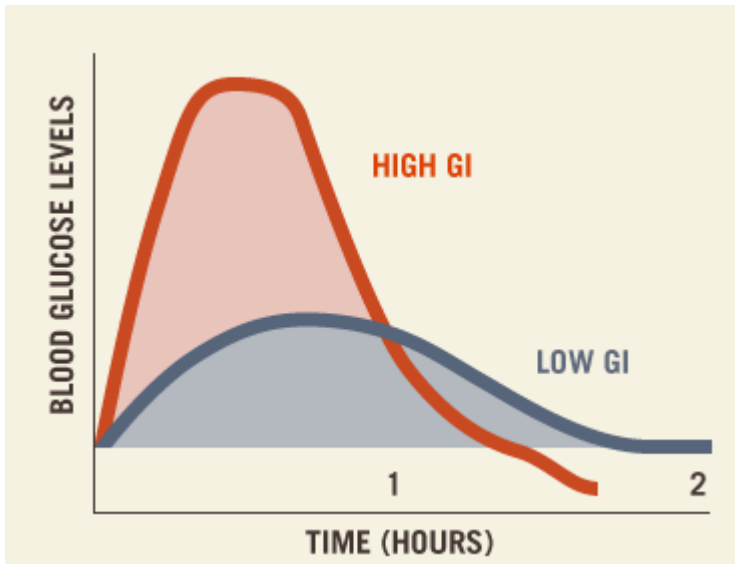
- BAJO EN LA FIBRA Y NUTRIENTES
- ÍNDICE GLUCÉMICO ALTO
- CALORÍAS VACÍAS CONVERTIDAS EN GRASA
- NIVELES ALTOS DE GLUCOSA TE HACEN SENTIR CANSADO

EJEMPLOS:

- DULCES Y POSTRES
- CEREALES ENDULZADOS
- REFRESCOS Y BEBIDAS CON MUCHO AZÚCAR
- PAN REFINADO

EL ÍNDICE GLUCÉMICO (GI)

Los carbohidratos son azúcares que nuestros cuerpos convierten en glucosa (azúcar en la sangre) que entonces se almacena para energía. El índice glucémico mide cuánto un alimento en particular eleva tu nivel de azúcar en la sangre cuando la comes.



GI ALTO = CARBOHIDRATOS DE ABSORCIÓN RÁPIDA

- Digeridos y absorbidos rápidamente
- Fluctuación rápida en el nivel de azúcar en la sangre (usualmente se llama una caída de azúcar)
- Te provocan tener sueño y hambre más rápidamente

GI BAJO = CARBOHIDRATOS DE ABSORCIÓN LENTA

- Digeridos y absorbidos lentamente
- Aumento gradual en el azúcar en la sangre
- Te ayudan a controlar tu apetito y demorar el hambre

PAN/CEREALES	PASTA/ARROZ	BEBIDAS	FRUTAS	VERDURAS	BOTANAS
Baguet (95)	Arroz, blanco (58)	Coca-Cola* (63)	Piña (66)	Papas al horno (85)	Pretzels (81)
Cornflakes (83)	Arroz, integral (55)	Jugo de naranja (52)	Pasas (64)	Maíz (60)	Jelly Beans (81)
Pan blanco (71)	Macarrones (51)	V8* (43)	Plátanos (54)	Camote (54)	Palomitas (55)
Mini Wheats (57)	Espagueti, blanco (41)	Jugo de manzana (41)	Uvas (46)	Zanahoria (16)	Galleta de avena (54)
Pita, blanca (57)	Espagueti, integral (37)	Leche sin grasa (32)	Naranjas (44)	Pepino (15)	Snickers* (40)
Pan integral (50)	Vermicelli (35)	Leche de soya (30)	Manzanas (38)	Espinacas (15)	M&Ms* con cacahuates (32)
All-bran (42)	Fettuccine (32)	Leche entera (27)	Cerezas (22)	Tomate (15)	Cacahuates (15)

LENTA RÁPIDA