

Carbohidratos

Los carbohidratos son la principal fuente de energía para los seres humanos.

Los carbohidratos, tanto como las proteínas y las grasas, son los principales nutrientes en los alimentos que ingerimos. El cuerpo convierte los carbohidratos en glucosa, también llamada azúcar de la sangre. La hormona insulina ayuda a la glucosa a entrar en las células, donde puede ser utilizada como fuente de energía o guardada como reserva. La glucosa es el principal fuente de combustible y el cuerpo la utiliza las 24 horas del día; aún cuando dormimos. La glucosa también es el combustible preferido del cerebro y los glóbulos rojos y es requerida también por el tejido nervioso. Comer la cantidad apropiada de carbohidratos en las comidas y en los refrigerios ayudaría a controlar los niveles de glucosa en sangre. Los carbohidratos de la dieta son requeridos también para movilizar la grasa en depósito y ser utilizada como energía. Básicamente, si no consumimos los carbohidratos suficientes, los depósitos de proteínas (músculos y órganos) serán utilizados como fuente de energía. Por otro lado, demasiado carbohidratos y calorías en la dieta, serán almacenados como depósito de grasa y el peso subirá y en aquellos con problemas con el azúcar tendrán niveles de azúcar (glucosa) elevados en sangre.

Los carbohidratos se encuentran en el almidón de granos, frijoles, y cereales, así como también en las frutas, verduras, leche, productos lácteos y azúcar. Los carbohidratos de los alimentos son una buena fuente de fibra, vitaminas B, ácido fólico, vitaminas C, A y D, calcio y otros minerales. Los alimentos que contienen carbohidratos deberían formar parte de cada comida. El número diario de porciones necesarias depende de muchos factores como por ejemplo la situación de VIH, nivel de actividad física y también depende de otros factores como la presencia de diabetes o resistencia insulínica. En general, se recomienda que el 45%-65% del total de calorías de la dieta provenga de los carbohidratos.

Categoría	Nutrientes & Calorías Por Porción	Ejemplos	Tamaño de la Porción	Porción Diaria Sugerida
Almidones	15 gramos de carbohidratos 3 gramos proteínas 0-1 gramo de grasa 80 calorías	Arroz Frijoles Avena Papas	1/3 taza, cocido 1/2 taza, cocidos 1/2 taza, cocida 3 onzas	6-11
Frutas	15 gramos de carbohidratos 0 gramos de proteína 0 gramos de grasa 60 calorías	Manzanas Bananas Uvas Jugos de frutas 100%	1 mediana Una porción (10cm aprox) 15 uvas pequeñas 1/3-1/2 taza	2-4
Vegetales	5 gramos de carbohidratos 2 gramos de proteínas 0 gramos de grasa 25 calorías	Brócoli Espinaca Tomates Jugos de vegetales	1 taza (crudo) o 1/2 taza(cocida) Igual que el de arriba 1/2 taza de jugo	3-5
Leche* & Productos Lácteos**	12 gramos de carbohidratos 8 gramos de proteínas 0-8 gramos de grasa 90-240+ calorías Lea las etiquetas o envoltorios	Leche Yogurt natural Yogurt con frutas**	1 taza 1 taza 4-8 onzas	2-3

*Las calorías en la leche fluctúan entre 90 a 150 por taza debido a las diferentes cantidades de grasa en la leche sin grasa (menos de 0.5g grasa, 90 calorías), baja en grasa (2.6 g grasa, 102 calorías), con grasa reducida (4.7 g grasa, 122 calorías), o leche entera (8 g grasa, 150 calorías). Lea las etiquetas de los alimentos.

**Los productos lácteos también fluctúan en sus calorías debido a las diferentes cantidades de grasa y agregados de azúcares. Lea en las etiquetas los valores nutricionales.

Nota: Una taza = 8 onzas

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o dirijase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.