



# Nutrición de la Familia en Acción

Mayo 2004, Vol. 8, No 3



Esta publicación está financiada por el programa Expanded Food and Nutrition Education, programa de cupones de alimentos del USDA, Departamento de los Niños y la Familia de la Florida y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Florida en colaboración con varias agencias estatales y locales en el estado de la Florida. El programa de Cupones de Alimentos ofrece educación sobre la nutrición a personas con bajo poder adquisitivo. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Para más información llame al 1-800-342-9274 (teléfono gratuito).



## CARBOHIDRATOS

La palabra carbohidratos es una palabra bien popular. Usted escucha en la televisión y en el radio las discusiones sobre las dietas bajas en carbohidratos. En los colmados / supermercados usted ve productos bajos en carbohidratos. Alimentos bajos en carbohidratos están disponibles en restaurantes de comida ligera. Sin embargo, muchas de los alimentos que necesitamos como los granos, frutas y vegetales son ricos en carbohidratos. Por eso no es sorprendente que estemos confundidos sobre la selección de estos alimentos.

### Necesitamos Carbohidratos

Los carbohidratos son bien importantes ya que ellos nos provén energía para todas nuestras actividades. Los carbohidratos nos dan energía para caminar, correr, cantar, bailar, pensar y dormir.

Hay dos tipos de carbohidratos: carbohidratos simples y carbohidratos complejos.

- Carbohidratos Simples nos provén energía ligera. Por lo general saben dulce tales como los dulces, bombones, gaseosas y las frutas. Son dulces ya que el azúcar es un carbohidrato simple y estos alimentos tienen mucha azúcar. Cuando comemos frutas, recibimos vitaminas, minerales y fibras además del azúcar. Cuando comemos dulces o gaseosas, solo recibimos azúcar.

- Carbohidratos complejos nos dan energía mas despacio y durante un período de tiempo más largo. Ejemplos de carbohidratos complejos son los vegetales, pan, arroz, papas / patatas y las pastas. Los carbohidratos complejos son una buena fuente de vitaminas, minerales y fibras.

### Carbohidratos y la Perdida de Peso

La gente aumenta de peso cuando comen mas energía de alimentos que la que necesitan. Los carbohidratos son una fuente principal de energía de alimentos. Si mucha energía nos hace gordos, ¿me pondré flaco si reduzco el nivel de carbohidratos?

¡Es posible! Pero no es la mejor manera.

La mayoría de la gente baja de peso al adoptar una dieta baja en carbohidratos--por lo menos al principio. Pero la mayoría de la gente baja de peso en **cualquier** dieta ---al principio. Cuando usted esta a dieta, usted come menos cantidad que cuando no esta a dieta. Si usted come menos, bajara de peso.

Es buena idea comer menos reduciendo el tamaño de las porciones y reduciendo el consumo de los carbohidratos simples. Es bueno que consuma menos gaseosas, coma menos dulces y añada menos azúcar a su cereal o a los alimentos que prepare.

Pero otros alimentos con carbohidratos como el jugo de naranja, leche, queso, pan integral, zanahorias, arroz y granos / habichuelas son todos parte de una dieta saludable. Si reduce estos alimentos con carbohidratos, usted no obtendrá las vitaminas, minerales y las fibras que esto alimentos le provén. Por esta razón, una dieta baja en en carbohidratos no es recomendada para niños ni para mujeres embarazadas. Los adultos que siguen dietas bajas en carbohidratos deben de tomar suplementos de vitaminas y minerales.

No es fácil bajar de peso. Puede ser un proceso lento y frustrante. Las dietas bajas en carbohidratos pueden trabajar rápido al principio. Pero a largo plazo,

usted estará mejor si reduce el tamaño de sus porciones que incluyen vegetales frescos, frutas, granos y al incluir alguna forma de ejercicios todos los días de su vida.

A continuación, un ejemplo de una comida simple que balancea los carbohidratos con nutrientes y energía. Si lo sirve con un vaso de agua y camina después de comer usted podrá participar de una manera saludable de bajar peso.



#### Una comida balanceada



2-3 onzas de pollo

1/2 - 3/4 taza de arroz moreno "brown"

1/2 taza de vegetales cocidos al vapor

1 manzana pequeña con una tajada de queso

#### Comidas "Bajas en Carbohidratos"

Pronto vera muchas comidas en el supermercado que son bajas en carbohidratos. Pero solo por que lo dice en la etiqueta, no quiere decir que lo es. Todavía no existe un significado verdadero de lo que es bajo en carbohidratos. Por ejemplo, pan "bajo en carbohidrato" puede tener la mitad de los carbohidratos de pan regular o tan solo puede que tenga un poco menos carbohidratos que el pan regular. Pero en cualquier caso, si un articulo dice "bajo en carbohidratos" por lo general cuesta más dinero.

---

**Para información adicional comuníquese con su oficina local del Servicio de Extensión en su Condado.**



El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un patrono de Acción Afirmativa/Igualdad de Oportunidades que está autorizado a proveer investigaciones, información educativa y otros servicios a individuos e instituciones que funcionan sin hacer diferencia de raza, color, sexo, edad, condición física u origen nacional. El Servicio de Extensión Cooperativa es parte de Agricultura, Ciencias de la Familia y del Consumidor, Estado de Florida, IFAS, Universidad de Florida, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos con la Cooperación de la Junta de Comisionados de los Condado.