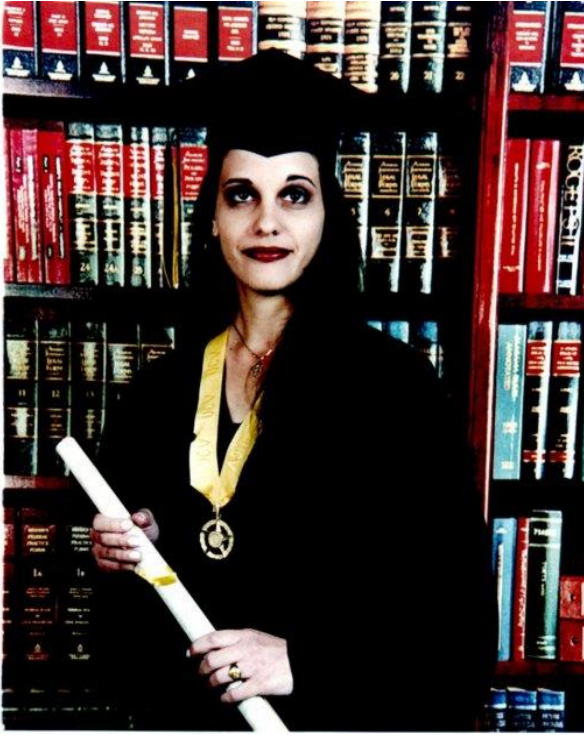




# Carbohidrato no eres mi enemigo

*Guía que nos enseña a conocer en profundidad a los carbohidratos para entender que no son enemigos de nuestra salud ni de nuestro peso si sabemos manejarlos adecuadamente sin necesidad de renunciar a ellos.*

# ¿Quién es la Lic. Rosisella Puglisi?



Con sus más de 15 años de experiencia en el área de la nutrición clínica a nivel nacional e internacional, decide crear una serie de guías nutricionales para apoyar a quienes padecen condiciones relacionadas con la alimentación, con el fin de ofrecer un apoyo, aportando un granito de arena al bienestar y salud de la población infantil y adulta.

La licenciada Rosisella Puglisi, es nutricionista clínico egresada de la Universidad Central de Venezuela (2002) con licenciatura en Nutrición y Dietética, con especialización en Autismo de la Universidad Monteávila (Caracas – Venezuela) con Tesis en Neuroinflamación en Autismo, además Master Clínico de la Universidad Sacro Cuore di Gesù Roma Italia con tesis en tratamiento nutricional en los casos de HIV+, y especializaciones en Obesidad – Universidad de Navarra España, Nutrición en Patologías Gastrointestinales de la Universidad de Barcelona, España



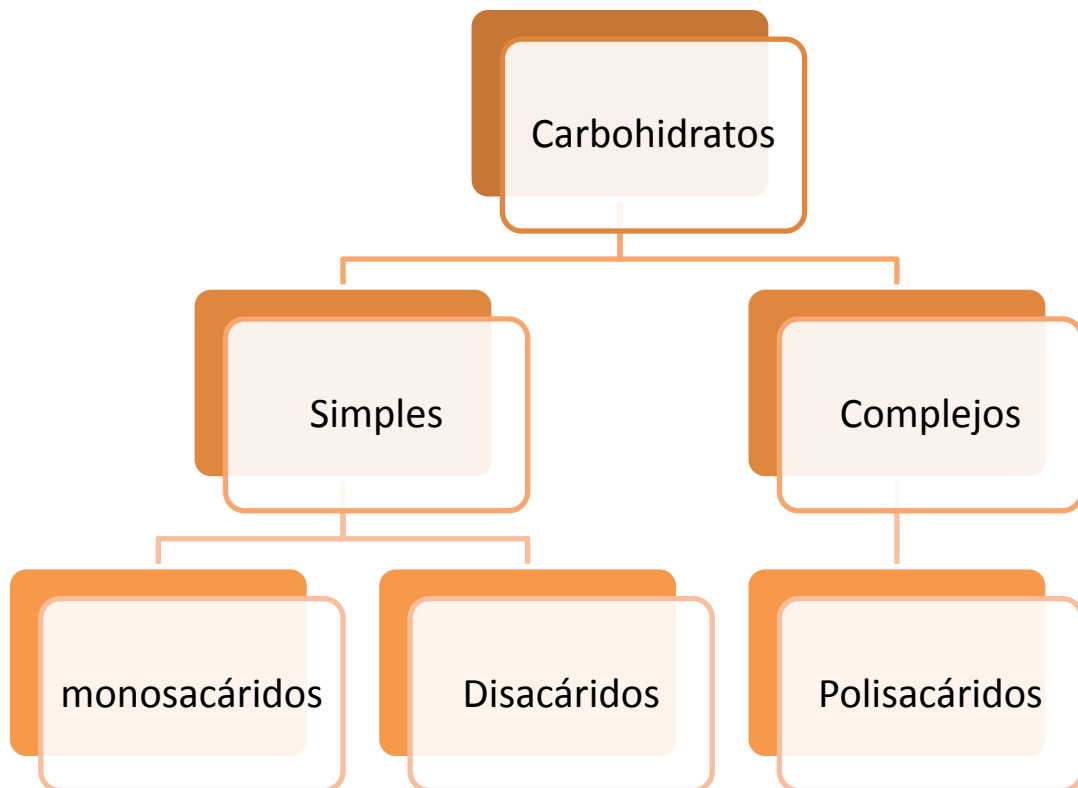


Los carbohidratos son sustancias orgánicas sólidas y blancas que se encuentran en los alimentos y que nuestro cuerpo utiliza como fuente de energía de disposición inmediata.

El cuerpo humano y órganos como el cerebro no pueden vivir sin la ingesta de carbohidratos, aún cuando algunas tendencias o dietas de moda confirmen lo contrario y hagan ver al carbohidrato como un enemigo de la salud



# Clasificación de los Carbohidratos





# Monosacáridos

Son las moléculas más simples de los carbohidratos y ellas son:

- ✓ **Glucosa** (también conocida como azúcar de la sangre o dextrosa)
- ✓ **Fructosa**: azúcar de las frutas
- ✓ **Galactosa**



# Disacáridos

Son la combinación de 2 monosacáridos

- ✓ **Sucrosa** glucosa + fructosa = azúcar de mesa
- ✓ **Maltosa** glucosa + glucosa = azúcar de la malta
- ✓ **Lactosa** glucosa + galactosa = azúcar de la leche



# Polisacáridos

Son los que comúnmente conocemos como carbohidratos complejos, y llevan una estructura más compleja. Ellos son:

- ❖ Almidones
- ❖ Glucógeno
- ❖ Fibra dietética

**La fibra dietética es el único carbohidrato que no aporta calorías porque nuestro cuerpo no posee enzimas para digerirlo pero necesitamos ingerir de 35 a 45 g diarios para mantener la salud intestinal**



La fibra dietética desempeña numerosas funciones en nuestro cuerpo :

- ✓ Previene o alivia el estreñimiento
- ✓ Previene el riesgo a cáncer colon – rectal
- ✓ Disminuye la glicemia en sangre
- ✓ Disminuye la absorción de colesterol proveniente de los alimentos
- ✓ Mantiene el trofismo del colon
- ✓ Reduce el riesgo a padecer de cáncer de esófago y estómago
- ✓ Reduce el riesgo a padecer de Diabetes tipo 2, Obesidad, enfermedad cardiovascular





Quando consumimos carbohidratos sin fibra dietética, nuestro cuerpo elabora grandes cantidades de glucosa (azúcar en la sangre), que para poder metabolizarlas se necesitarán muchas unidades de insulina (producidas en nuestro páncreas), nuestras células se saturan y no logran convertir esos carbohidratos en energía sino en grasa que se acumulará en nuestro abdomen e hígado, predisponiéndonos a padecer de hígado graso, resistencia a la insulina o hiperinsulinismo , obesidad central, y síndrome metabólico



Cuando consumimos fibra, estamos protegiéndonos del hiperinsulinismo, debido a que la fibra dietética funciona como escudo ante los elevados picos de insulina ya que hace que la glucosa se absorba lentamente.



1 gramo de  
cualquier  
carbohidrato con  
excepción de la  
fibra aporta 4  
calorías



1 gramo  
carbohidrato



4 calorías

*La excepción es la fibra que no aporta calorías , ya que las  
enzimas humanas no la pueden fraccionar y no se  
absorben*



El cerebro es  
un órgano carbohidrato –  
dependiente  
Requiere de 50 a 150 mg de  
glucosa al día para poder  
funcionar

**Si el cerebro necesita 150 mg de glucosa al día para funcionar, imagínate que sucede cuando llevas una dieta sin carbohidratos como la dieta de moda que fomenta la formación de cuerpos cetónicos !!!!!!!**

**Recuerda la alimentación debe darnos salud no problemas!!!!!!**



**Rosisella Puglisi**  
**Nutricionista**

Propiedad de Lic Rosisella  
Puglisi copyright 2020





Una alimentación sin carbohidratos complejos o bajas en carbohidratos (< 40 – 70% del Requerimiento diario) conlleva a una muerte prematura, aseguran estudios publicados en la Revista Lancet Public Health



Los estudios demuestran que en mayor riesgo están las personas que siguen dietas que sustituyen los carbohidratos complejos por proteínas y/o grasas.



# Peligros de eliminar los carbohidratos complejos para perder peso

*Alarma la creciente tendencia mundial a eliminar del todo los carbohidratos de la alimentación, cuando sabemos que nuestro cuerpo está diseñado para usarlo como fuente de energía*



## **AL ELIMINAR LOS CARBOHIDRATOS COMPLEJOS .....**

- ❖ Se padece de estreñimiento
- ❖ Aumenta la aparición de hemorroides
- ❖ Formación de pólipos que pueden malignizarse
- ❖ Mayor riesgo a cáncer colon – rectal
- ❖ Cefaleas frecuentes (dolor de cabeza)
- ❖ Mal humor





- ❖ Cetosis o formación de cuerpos cetónicos
- ❖ Menor concentración y capacidad de aprendizaje y memoria
- ❖ Halitosis o mal aliento
- ❖ Falta de energía
- ❖ No es posible eliminarlos para siempre
- ❖ Hipoglicemias
- ❖ Mayor ansiedad por comer dulces

Si el cuerpo no tiene carbohidratos, debe elaborar de las grasas y las proteínas la glucosa que necesita .... Nada natural ni saludable

# Fuente Alimenticia de Carbohidratos

*Para calcular las calorías de la porción debes multiplicar los gramos de carbohidratos x 4*



## MONOSACÁRIDOS Y DISACÁRIDOS

Alimento	Tamaño de 1 ración o porción	Grs de Carbohidratos
Cereal desayuno Raisin Bran	1 taza	18
Cereal Corn Pops	1 taza	14
Frosted Chherios	1 taza	13
Bran Flakes	$\frac{3}{4}$ taza	5
Grape Nuts	$\frac{1}{2}$ taza	3
Special K	1 taza	3
Wheat Chex	1 taza	2

## MONOSACÁRIDOS Y DISACÁRIDOS

Alimento	Tamaño de 1 ración o porción	Grs de Carbohidratos
CornFlakes	1 taza	2
Miel	1 cdita	6
Jarabe de maíz	1 cdita	5
Miel de Maple	1 cdita	4
Azúcar de mesa	1 cdita	4
Patilla / Sandía	1 trozo de 10 x 20 cm	25
Cambúr /Banana	1 mediano	21
Manzana	1 mediana	16
Naranja	1 mediana	14
Durazno	1 mediano	8
Maíz	½ taza	3
Brócoli	½ taza	2
Papa	1 mediana	1
Refrescos	350 ml	38

## MONOSACÁRIDOS Y DISACÁRIDOS

Alimento	Tamaño de 1 ración o porción	Grs de Carbohidratos
Bebidas de fruta	1 taza	29
Leche descremada	1 taza	12
Leche Entera	1 taza	11
Caramelo macizo	30 g	28
Gomitas / gominolas	30 g	25
Caramelos	30 g	21
Chocolate con leche	30 g	16



*Para calcular las calorías de la porción debes multiplicar los gramos de carbohidratos x 4*



## ALMIDONES O CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

Alimento	Tamaño de 1 ración o porción	Grs de Carbohidratos
Arroz blanco cocido	½ taza	21
Pasta cocida	½ taza	15
Avena cocida	½ taza	12
Cheerios	1 taza	11
Pan blanco	1 rebanada	7
Alubias cocidas	½ taza	13
Frijoles cocidos	½ taza	12
Papa	1 mediana	30
Maíz	½ taza	10

## ALMIDONES O CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

Alimento	Tamaño de 1 ración o porción	Grs de Carbohidratos
Aguacate	½ mediano	7
frambuesa	1 taza	5
Mango	1 mediano	4
Pera con piel	1 mediana	4
Zanahorias	½ taza	3
Papa con piel	1 mediana	4
Col o repollo	½ taza	3
Coliflor	½ taza	2
Lentejas cocidas	½ taza	5

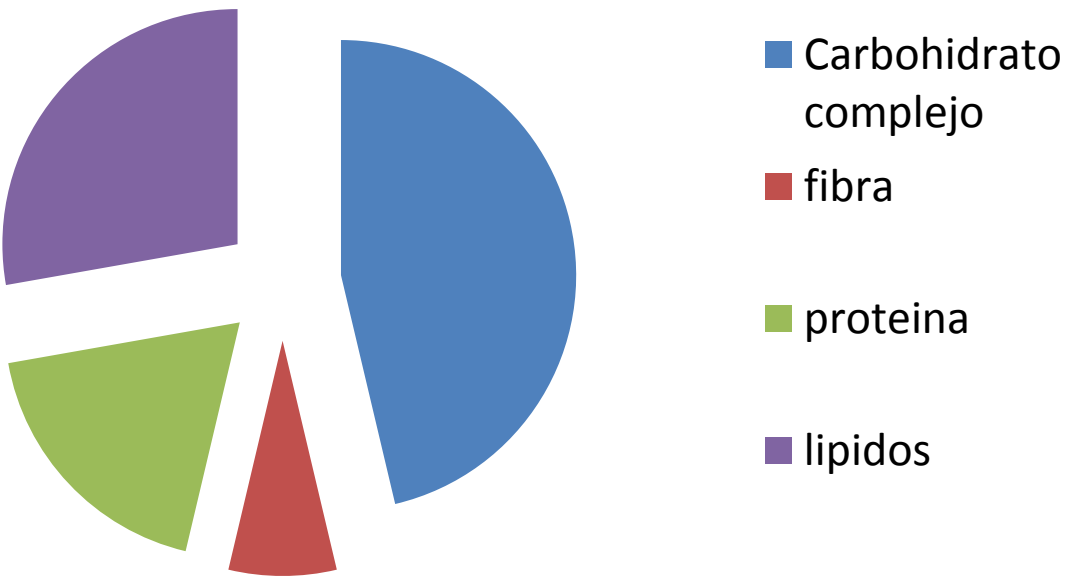
Fuente: Nutrición en diferentes etapas de la vida. Judith E Brown 2 edición.



Los carbohidratos  
deben representar del  
45 al 50% de nuestras  
calorías diarias



### Ventas





## ¿Dudas cual alimento es un carbohidrato?

*Muchas veces desconocemos cuales alimentos forman parte del grupo de los carbohidratos he aquí los más comunes*

Harina trigo	Maicena	Bollitos	Semola	Plátano macho
Pan	Gofio	Bollería	Pastina	Pizza
Pan reanada	Cereales desayuno	Maíz	Papa	fororo
Pasta	Corn flakes	Arepa	Ñame	Cebada
Arroz	All brans	Empanadas	Batata	Malta
Avena	Galletas de soda	Granos	Ocumo	Afrecho



<b>Germen de trigo</b>	<b>Galletas dulces</b>	<b>Tortas</b>	<b>Repostería</b>
Azúcar blanca	Azúcar morena	Miel	Papelón
Arvejas	Caraotas	Caña de azúcar	Fructosa
Frijol	Habas	quinchoncho	Soya
Yuca	Casabe	Jaleas	Apio
Mermeladas	Bollos	Panelas de San Joaquín	Magdalenas
Panqué	Pan dulce	Arepa dulce	Bagel
Quinoa	Cebada	Amaranto	Centeno
Mijo	Cuscús	Palomitas de maíz o cotufas	Masas





# Porciones de los carbohidratos

Este es el grupo más delicado de alimentos, y los más controversiales. Lo importante que debes recordar de este grupo es:

**NUNCA** elimines los carbohidratos, pues alterarás tu metabolismo, la función hepática y tendrá luego un terrible efecto rebote

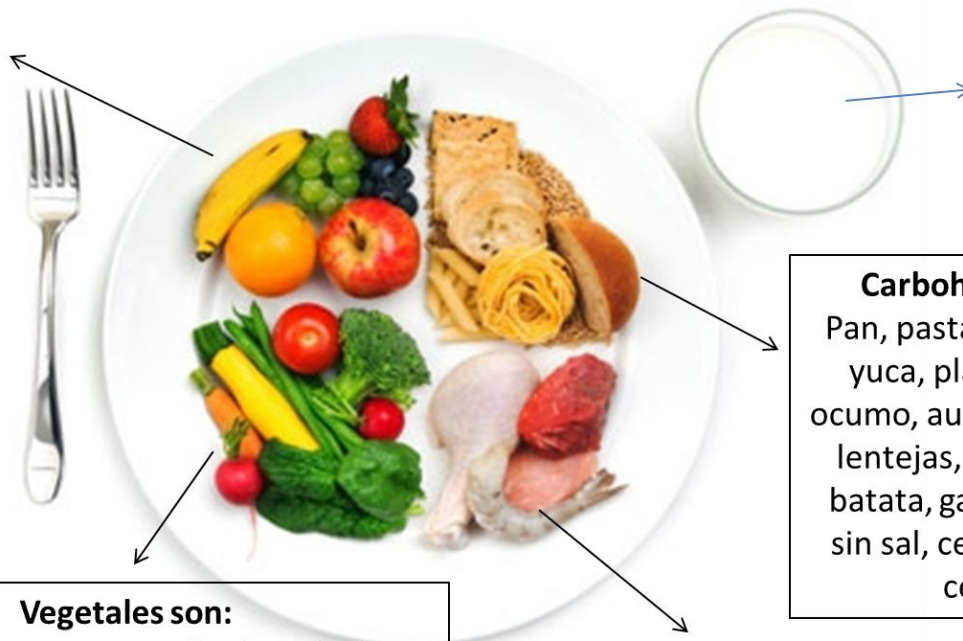
**NUNCA** coloques más de 2 de estos alimentos en tu plato, (al menos que te sea indicado), pues uno de ellos lo acumularás en forma de triglicéridos en tu abdomen

**NUNCA** uses 2 de alto índice glicémico en el mismo plato o en el mismo día si sufres de diabetes, síndrome metabólico o hiperinsulinismo (resistencia a la insulina)

Carbohidrato	1 porción (gr)	1 porción en medidas prácticas
Arepa	80 g	1 unidad como de tostiarepa
Arroz	100 g	½ taza cocida
Pasta	100 gr	½ taza cocida
Casabe	50 gr	1 trozo
Galleta de soda	25 gr	1 paquete de 3 galletas
Caraotas	100 gr	½ taza cocidos
Lentejas	100 gr	½ taza cocidos
Judías verdes	100 gr	½ taza cocidos
Habas	100 gr	½ taza cocidos
Granos	100 gr	½ taza cocidos
Frijoles	100 gr	½ taza cocidos
Jojoto o maíz	100 gr	½ taza cocidos
Pan blanco	25 g	1 rebanada
Pan canilla	25 gr	¼ canilla
Pan campesino	25 gr	1 rebanada
Pan integral	25 g	1 rebanada
Papa / patata	100 g	1 unidad grande cocida
Ocumo	100 g	1 unidad grande cocida
Yuca	100 g	1 unidad grande cocida
Batata rosa o amarilla	100 g	1 unidad grande cocida
Plátano	50 gr	¼ unidad
Cotufas sin manteq	200 g	1 taza
Avena	240 cc /ml	1 taza cocida
Avena en crudo	30 gr	3 cucharadas grandes
Fororo	240 cc /ml	1 taza cocida
Maicena	240 cc /ml	1 taza cocida
Crema de arroz	240 cc /ml	1 taza cocida
Panquecas	100 g	2 ruedas de 20 cm aprox
All bran	20 gr	¾ taza
Quinoa	100 g	½ taza cocida
Cebada	100 g	½ taza cocida

# Mi Plato Saludable

**Fruta:**  
puede ser entera o en jugo natural sin azúcar



**Lácteos:** leche y yogurt descremados

**Carbohidratos son:**  
Pan, pasta, arroz, arepa, yuca, plátano, ñame, ocumo, auyama, caraoas, lentejas, granos, papa, batata, galletas de soda sin sal, cereales: avena, cebada.

**Vegetales son:**

Espinaca, tomate, zanahoria, cebolla, brócoli, coliflor, calabacín, chayota, pepino, acelgas, coles, lechuga, berenjena, pimentón, repollo, espárragos, berro, vainitas, apio, hongos, rábanos, verduras de hojas verdes

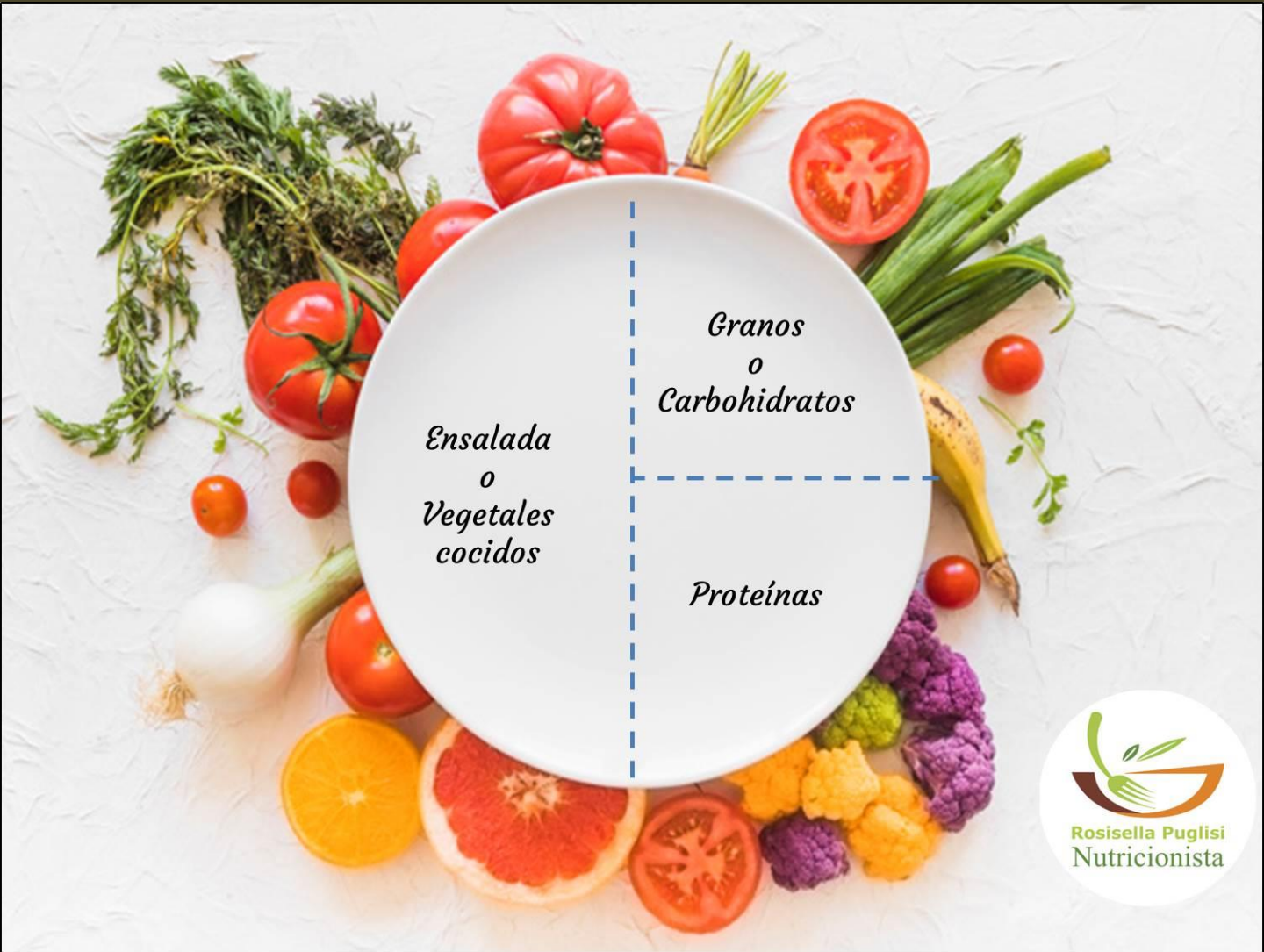
**Proteínas son:**

Carne magra, pollo sin piel, pescado, mariscos, clara de huevo), pavo, conejo, quesos blancos, requesón, mozzarella jamón de pollo o pavo,

Los carbohidratos deben representar  $\frac{1}{4}$  del plato al servirnos.

Es incorrecto eliminar el carbohidrato pues provocara baja glicémica en sangre y por ende mayor ansiedad por comer dulce o pan

Otro uso inadecuado es combinar 2 carbohidratos en el mismo plato o tiempo de comida





# ¿Las frutas son carbohidratos?



# ¿Son carbohidratos buenos o malos?



Las frutas son alimentos sumamente necesarios para mantener nuestro cuerpo saludable. Las frutas tienen variados colores debido a su contenido de “*antioxidantes*”, sustancias encargadas de eliminar los “*radicales libres*” (desecho de las células), y evitar así enfermedades que se presentan cuando tenemos demasiados radicales libres tales como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, el estrés, entre otras .....





Las frutas aporta carbohidratos en forma de fructosa, y tienen su lugar en el plato separadamente de los carbohidratos complejos. Debemos consumir de 3 a 5 porciones de frutas diarias todos los días. Preferiblemente de colores diferentes. Siempre mejor enteras que en jugos (zumos), y nunca añadirles azúcar de mesa.





Fruta	Fibra g X 100 g de fruta	Carbohidrato g x 100 g de fruta
Arándano azul	4,90	12,33
Arándano rojo	1,80	10,90
Caña de azúcar	1,90	17,20
Jugo caña de azúcar	0,40	20,50
Albaricoque	1,70	11,12
Chirimoya	2,20	17,70
Cerezas	1,70	13,00



<b>Fruta</b>	<b>Fibra g X 100 g de fruta</b>	<b>Carbohidrato g x 100 g de fruta</b>
Ciruela amarilla	2,10	11,00
Agua de coco	0	4,70
Durazno	2,30	11,70
Frambuesa	7,40	8,0
Fresa	2,20	7,0
Granada roja	12,20	7,50
Guanábana	3,80	14,84
Guayaba	7,20	12,35
Higo	2,50	17,50
Kiwi	1,10	14,90
Lima	2,01	9,60
Limón agrio	2,10	7,67
Limón	1,0	7,90
Mamey	4,50	16,11
Mandarina	1,90	9,0
Mango criollo	1,10	9,0
Manga	1,10	11,10



<b>Fruta</b>	<b>Fibra g X 100 g de fruta</b>	<b>Carbohidrato g x 100 g de fruta</b>
Mango promedio	1,10	10,05
Manzana	1,70	11,70
Melón	0,80	10,10
Melón chino	1,0	6,30
Membrillo	6,40	6,30
Naranja	1,30	13,40
Jugo naranja natural	0,10	10,40
Nectarina	0,40	10,55
Níspero	6,26	8,78
Lechosa / papaya	1,20	9,81
Pera	2,20	13,70
Piña	1,20	11,50
Cambur / banana	2,10	24,70
Plátano macho	2,10	23,40
Topocho /banana morada	2,10	20,80
Banana enana	1,40	16,40
Patilla / sandía	0.30	7,55



Fruta	Fibra g X 100 g de fruta	Carbohidrato g x 100 g de fruta
Tamarindo	7,40	57,89
Toronja	4,78	6,0
Tuna	1,20	8,10
Uva	1,30	17,80

Fuente: Tablas de uso práctico de los alimentos de mayor consumo. Miriam Muñoz



# Sustitutos de las frutas

FRUTA	1 porción (gr)	1 porción en medidas prácticas
Cambur /banana	100 g	½ ud
Ciruela de huesito	90 g	5 unidades
Ciruela española	100 g	1 unidad pequeña
Durazno	140 g	2 unidades pequeñas
Fresas	120 g	1 taza = 10 unidades
Guanábana	100 g	½ taza
Guayaba	100 g	1 unidad pequeña
Jugo de naranja natural	200 cc/ml	1 vaso
Jugo de toronja	200 cc/ml	1 vaso
Limonada	200 cc/ml	1 vaso
Lechosa/ papaya	200 g	1 rebanada mediana = 1 taza
Mandarina	150 gr	1 unidad mediana
Mango	100 g	1 unidad pequeña = 1 taza
Manzana	100 g	1 unidad mediana
Melocotón	100 g	1 unidad mediana
Melón	200 gr	1 rebanada mediana = 1 taza
Naranja	200 g	1 unidad mediana
Níspero	90 g	1 unidad pequeña
Parchita	200 g	2 unidades pequeñas
Pasitas	20 gr	2 cditas
Patilla / sandía	300 g	2 reb medianas = 2 tazas
pera	100 g	½ unidad
Piña	100 g	2 rebanadas o ruedas
Riñón o chirimoya	80 g	1 unid pequeña
Toronja	170 g	½ unidad
Uvas	75 gr	12 unidades



En relación al consumo de frutas y verduras frescas, se sugiere un consumo diario mayor a 400 g por su beneficios sobre la disminución del riesgo de cardiopatía coronaria, hipertensión arterial (HTA) y accidente cerebrovascular (ACV) gracias a su alto contenido en fibra, fitonutrientes y potasio



## TU DECIDES DE CUAL LADO ELEGIR

- ✓ Frutas
- ✓ Vegetales crudos
- ✓ Vegetales cocidos
- ✓ Legumbres
- ✓ Tubérculos
- ✓ Raíces y semillas
- ✓ Granos
- ✓ Leguminosas
- ✓ Cereales naturales

- ✗ Harinas blancas
- ✗ Pan blanco
- ✗ azúcar de mesa
- ✗ Azúcar morena
- ✗ Papelón
- ✗ Caña de azúcar
- ✗ Refrescos
- ✗ Dulces y repostería
- ✗ Bollería



# AREPAS

## SÍ

- ✓ **Asadas**
- ✓ **Integrales (añadir afrecho, linaza en polvo, o vegetales rallados a la harina de maíz precocida)**

## NO

- ✓ **Fritas**
- ✓ **refinadas (realizadas solo con harina de maíz precocida)**





# ARROZ

## SÍ

- ✓ Arroz Integral
- ✓ Arroz negro
- ✓ Arroz con vegetales (tipo el arroz primavera con guisantes, zanahorias, etc)

## NO

- ✓ Arroz Blanco



# AVENA



# Hojuela de Maíz

## Cereales del Desayuno

### SÍ

- ✓ Avena cocida
- ✓ Avena en hojuela
- ✓ Harina de Avena

### NO

- ✓ Cereales comerciales de hojuelas de maíz



## Cereales del Desayuno

### SÍ

- ✓ Atol de Fororo
- ✓ Atol de Maicena
- ✓ Atol de Gofio

### NO

- ✓ Cereales comerciales de arroz, maíz o trigo con colorantes y azúcar



Rosisella Puglisi  
Nutricionista



## Frutas

### SÍ

- ✓ Fruta fresca
- ✓ Fruta de temporada
- ✓ Fruta entera
- ✓ Ensalada de fruta
- ✓ Jugos naturales sin azúcar

### NO

- ✓ Fruta en almíbar
- ✓ Fruta con azúcar
- ✓ Fruta con chocolate
- ✓ Jugos comerciales
- ✓ Jugos pasteurizados
- ✓ Jugos con azúcar



## Desayunos

# SÍ

- ✓ Panquecas de avena
- ✓ panquecas de fororo
- ✓ Panquecas proteicas
- ✓ Panquecas de harina de bajo índice glicémico

# NO

- ✓ Bollería
- ✓ Cachitos
- ✓ Croissants
- ✓ Pastelitos
- ✓ Hojaldre
- ✓ Donas
- ✓ Buñuelos



# Plátanos Macho

## SÍ

- ✓ Plátano macho horneado o al microondas
- ✓ Plátano en forma de tajás vuelta y vuelta en sartén antiadherente
- ✓ arepas de plátanos
- ✓ Torticas de plátano

## NO

- ✓ Plátano macho frito
- ✓ Bolitas fritas de plátano
- ✓ Tostones
- ✓ Platanitos
- ✓ Patacones



## Pan

### SÍ

- ✓ Pan integral
- ✓ Pan de cereales
- ✓ Pan sin gluten
- ✓ Pan de bajo índice glicémico
- ✓ Pan artesanal
- ✓ pan casero
- ✓ Pan de linaza

### NO

- ✓ Pan blanco
- ✓ Pan de molde
- ✓ Pan comercial



## Papas o Patatas

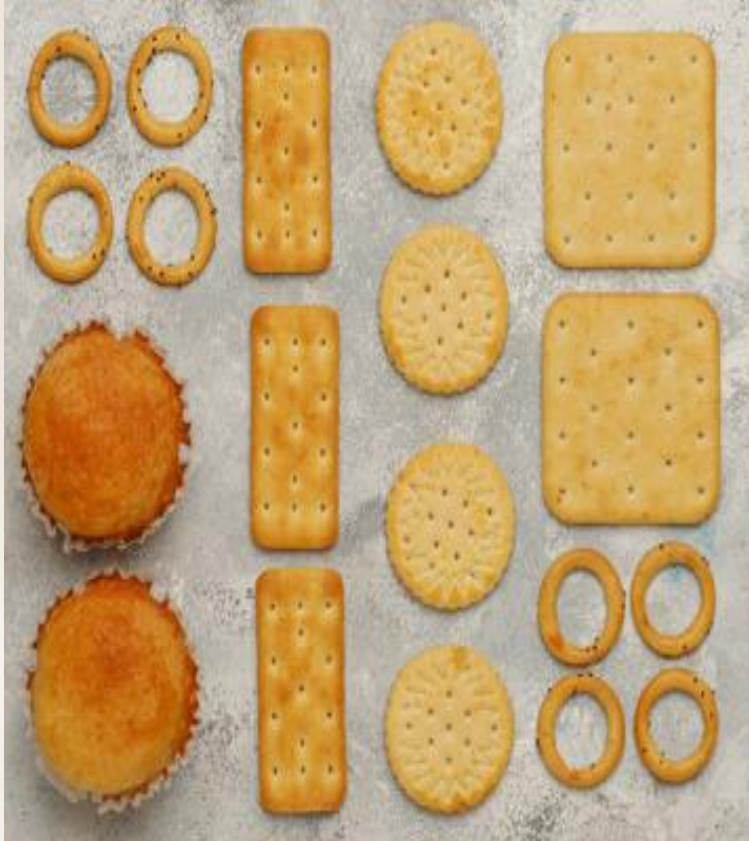
### SÍ

- ✓ Papas al horno
- ✓ Papas chips horneadas
- ✓ Papas al vapor
- ✓ Papas guisadas
- ✓ Puré de papa
- ✓ Pastel de papas
- ✓ Papas estofadas

### NO

- ✓ Papas fritas
- ✓ French fries
- ✓ Snacks de papas fritas
- ✓ Papas crunch





## Galletas Saladas

### SÍ

- ✓ Galletas de soda
- ✓ Galletas de soda horneadas no saladas
- ✓ Tostadas Integrales

### NO

- ✓ Galletas de soda amarillas (porque son fritas)
- ✓ Galletas saladas
- ✓ Prezels
- ✓ Snacks salados



## Bebidas

### SÍ

- ✓ Agua
- ✓ Agua saborizada natural con hierbas o frutas en trozos
- ✓ Te de bolsitas sin azúcar frías o calientes

### NO

- ✓ Refrescos oscuros
- ✓ Refrescos claros
- ✓ Té comerciales
- ✓ Bebidas de sobre
- ✓ Jugos pasteurizados
- ✓ Bebidas energéticas
- ✓ Bebidas para deportistas

# ¿ Sabes que sucede cuando eliminas el azúcar de tu vida?

1. Te sentirás menos hambriento
2. Eliminarás la ansiedad por comer dulce en las tardes
3. Reducen en un 80% la probabilidad de padecer de Diabetes Mellitus
4. Reduces los niveles de insulina en sangre
5. Tus músculos se fortalecerán
6. Te sentirán menos fatigado durante el día
7. Mejorarás tu rendimiento físico
8. Retienes menos líquidos
9. Aumentas tu energía
10. Sufres menos de tristeza o depresión



# ¿Cuál es la mejor forma de endulzar?

Todos deseamos no renunciar al sabor dulce de los alimentos, es sumamente difícil desacostumbrar el paladar del sabor dulce cuando desde la infancia venimos acostumbrados a usar azúcar en todo y para todo. Una de las angustias a la hora de cambiar hábitos es justamente el difícil renunciar de los dulce, y las dudas sobre que opción sustituta es la más saludable





Endulzante	Información
Azúcar	1 cucharadita = 4 gr de Carbohidrato = 16 calorías
Sacarina	300 a 400 veces más dulce que el azúcar
Ciclamato	<b>Prohibido</b> su uso por dañino desde 1970
Acesulfame K	200 veces más dulce que el azúcar y adecuado para hornear
Fructosa	1 cucharadita = 3 gr de carbohidratos = 11 calorías
Sorbitol	Es alcohol de azúcar, 50% tan dulce como él
Xilitol	1 cucharadita = 4 gr de Carbohidrato = 16 calorías
Aspartame	180 veces más dulce . 1 cdita = 4 calorías
Estevia	Hierba centroamérica aprobada por FDA
Neotane	Es nutrasweet 6000 veces más dulce
Alitane	Conocida como azúcar D, 2000 veces más dulce
Tagatoda	Sabor residuo , capacidad de dorado como el azúcar

## ¿Cuál es la mejor opción para endulzar de manera natural y segura para nuestra salud?

*Recuerda que aún cuando sean más naturales y menos dañinos no debemos exceder de 10 g su consumo diario*

Agente endulzante	Información
Azúcar de coco	Es un edulcorante natural proveniente del coco, de bajo IG y más minerales
Estevia	Proveniente de una planta centroamericana es un edulcorante de la naturaleza
Jarabe de Yacón	Proviene de la raíz de dicha planta. Sus fructooligosacáridos aumenta las bacterias buenas de nuestro intestino
Miel de Maple	Conocido también como Arce, ayuda a reducir el efecto de los radicales libres pues funge de antioxidantes
Fructosa	Es el azúcar natural de las frutas

# Hipoglicemia Reactiva Postprandial

Es una reacción exagerada a la insulina por lo cual quien la padece tiene una “baja de azúcar” severa después de comer

## CAUSAS:

1. Condición de resistencia a la insulina
2. Glucosuria Renal
3. Defecto en la respuesta del glucagón
4. Elevada sensibilidad a la insulina
5. Alcoholismo
6. Condición de pre diabetes



El tratamiento nutricional es el mismo que en el hiperinsulinismo. Una alimentación libre de carbohidratos simples o refinados y de bajo índice glicémico

El índice glicémico o glucémico (IG) es un indicador de la rapidez con la que un alimento puede aumentar la glicemia o glucemia en sangre (azúcar en sangre). Esto aplica solo para los alimentos que aportan carbohidratos no para las grasas ni proteínas.

Es de suma importancia para las personas que deben llevar una alimentación de bajo índice glicémico (IG) tales como las personas con Diabetes, Resistencia a la insulina o hiperinsulinismo , Hipoglicemia reactiva, Post operados de cirugía bariátrica

**BAJO IG**

**MEDIO IG**

**ALTO IG**

0 – 55

56 - 69

>79





# De Alto IG

Alimento	IG
Pizza	55
Yuca	55
Pan de leche	60
Pan blanco para hamburguesa	60
Pan blanco para perro caliente	60
Arroz largo	60
Tallarines chinos	60
Special K	60
Miel	60
Pan de centeno	65
Pan completo	65
Calabaza	65
Calabaza	65



# De Alto IG

Pan de arroz	70
Pan ácimo harina blanca	70
Pan blanco tipo canilla	70
Papas / Papas hervidas	70
Azúcar morena	70
Harina de maíz (arepa)	70
chocolate	70
Cereales de desayuno	70
Pasta trigo blando	70
Plátano cocido	70
Maíz	70
Polenta	70
Cotufas	70
Azúcar blanco	70
Pan blanco cuadrado	75



# De Alto IG

Arroz con leche	85
Harina blanca de trigo	85
Corn flakes	85
Tapioca	85
Nabo	85
Rábano	85
Maicena	85
Pan blanco sin gluten	90
Harina de arroz	95

No consumir 2  
alimentos de  
alto IG el mismo  
día y mucho  
menos en la  
misma comida





# Medio IG

<b>Pan con quinoa (65% de quinoa)</b>	<b>50</b>
<b>Centeno integral</b>	<b>50</b>
<b>Arroz integral</b>	<b>50</b>
<b>Arroz blanco</b>	<b>50</b>
<b>Arroz basmati</b>	<b>50</b>
<b>Muesli sin azúcar</b>	<b>50</b>
<b>Pasta de trigo completo</b>	<b>50</b>
<b>Pan de quinoa</b>	<b>50</b>
<b>Batata</b>	<b>50</b>

# de bajo IG



Alimento	IG
Apio	15
Fructosa	20
Humus (puré de garbanzos)	25
Lentejas	25
Mazorca de maíz	28
Cebada	30
Soya	30
Tallarines chinos soya	30
Garbanzos	35
Falafel	35
Caraotas	35
Quinoa	35
Granos secos	36
All Bran kelloggs	38
Pan 100% integral	40
Pan ácimo integral	40
Pasta integral	40
Ñame	40
Harina de quinoa	40
Kamut	40
Avena	40
Pan de kamut	45
Pan de kamut	45
Harina integral kamut	45

# ¿Quiénes deben tener mayor cuidado con el IG de los alimentos?



- ❖ Diabéticos
- ❖ Hiperinsulinémicos
- ❖ Pre diabéticos
- ❖ Hipoglicémicos
- ❖ Personas con Síndrome Metabólico
- ❖ Obesidad Central o abdominal

## El manejo de el IG es:

1. Nunca consumir 2 alimentos de alto IG en el mismo plato o día
2. Consumir los alimentos de IG alto no más de 1 vez por semana
3. Respetar las porciones
4. Preferir la opción de carbohidratos de medio o bajo IG



# FRUTAS SEGÚN ÍNDICE GLICÉMICO BAJO IG

guanábana	Durazno	Granada	Manzana	Frambuesa
albaricoque	Higos	Pera	Naranjas	Frutos rojos
clementinas	Nectarina	Ciruelas	Parchita	Aguacate
Moras	Limón	Mandarina	Toronja	Cereza
Fresas	Melocotón	Mirtilo	Moras	Coco



# MEDIO IG

<b>Kiwi</b>	<b>Castañas</b>	<b>Piña</b>
caqui	Uvas	parchita
Melón	Patilla o sandía	Papaya o lechosa



# ALTO IG



<b>Fruta en almíbar</b>	<b>Níspero</b>	<b>mermeladas</b>	<b>Frutas en conservas</b>
Plátano macho maduro	Banana / cambur maduro	Fruta en lata	Frutas con miel
Tamarindo	Mango		





Rosisella Puglisi  
Nutricionista



# Para bajar el IG de tus comidas

- ✓ Preferir mejor el alimento crudo que el cocido: por ejemplo la remolacha y la zanahoria crudas tienen menor IG que la cocida
- ✓ Evitar la fruta y plátano macho muy madura pues tiene mayor IG
- ✓ La fruta debes consumirla entera y no en jugo o zumo así tendrá menor IG
- ✓ Cocina la pasta al dente no muy cocida así tendrá menos IG
- ✓ Si combinar un alimento alto de IG con un vegetal o proteínas, bajarás su IG
- ✓ Lo integral o añadir linaza , afrecho. Chía disminuye el IG



# Conteo de carbohidratos

Es una forma de llevar control sobre la cantidad de carbohidratos que consumimos durante el día. Esta es una técnica que se le enseña al paciente con Diabetes Mellitus 1 y 2 pero podemos aplicarlo en nuestro día a día sin ningún efecto adverso para nuestro estado nutricional o estado general de salud



## Hay 2 formas de contar carbohidratos

Calculando  
Aproximadamente  
los Carbohidratos

No es muy preciso y se basa  
en que 1 porción de  
alimento aporta de 12 a 15  
g de carbohidratos

Contar los gramos  
de carbohidratos  
de los alimentos

Es más preciso, y cuenta los  
gramos de carbohidratos de  
cada comida



## Cada porción de estos alimentos tiene 15 g de Carbohidratos

ALIMENTO	PORCIÓN = 15 gr CHO
Pan	1 rebanada de 30 g
Pan de hamburguesa	1 rueda
Pan de perro caliente	½ unidad
Papas fritas tipo chips o platanitos	13 g
Crutones	1 taza
Galletas tipo María	8 g
Cotufas / palomitas de maíz / pop corns	3 tazas
Pan de maíz	30 g
Panquecas	1 de 80 cm

ALIMENTO	PORCIÓN = 15 g CHO
Pan pita o pan árabe (sin lavadura)	½ unidad
Bagel	¼ = 30 g
Tortilla de maíz o trigo	1 unidad
Wafle	1 unidad
Aderezo para ensaladas	¼ taza
Brownie	1 cuadro 2 x 2 cm
Galleta dulce	2 uds
Mermelada	1 cucharada = 15 g
Miel	1 cucharada = 15 g
Pudín	¼ taza
Raspado (hielo=	¼ taza
Sirope o jarabe	2 cucharadas
Arroz	1/3 taza
Cereal desayuno arroz inflado	1 1/3 taza
Cereal con fibra	1/3 taza
Cereal desayuno sin dulce	1/3 taza
Granola	¼ taza
Pasta	1/3 taza
Semola	½ taza
Avena	½ taza
Fororo, maicena, crema de arroz, gofio	½ taza



ALIMENTO	PORCIÓN = 15 g CHO
Calabaza o Auyama	1 taza
Camote	½ taza
Guisantes Verdes	½ taza
Pico negro (tipo de grano)	½ taza
Caraotas	½ taza
Frijoles	½ taza
Habas	2/3 taza
Lentejas	½ taza
Maíz	½ taza
Mazorca	1 unidad
Papa o patata	1 unidad 90 gr
Puré de papa	½ taza
Plátano macho maduro	¼ unidad
Pizza	1 rebanada
Sopa	1 taza
Jugos de fruta	½ taza
Leche	1 taza
Yogurt	6 onza = 2/3 taza
Frutas 1 porción (ver lista página 37)	Cada cual con su porción aporta 15 g de chos



# Frecuencia de Consumo de carbohidratos sugerida

CARBO	FRECUENCIA SUGERIDA
Pan integral	1 – 2 veces por semana
Pan blanco	1 vez quincenal
Arepa	2 – 3 veces por semana
Arroz	1 – 2 veces por semana
Pasta	1 vez cada 3 semanas
Papa o patata	1 – 2 veces por semana
Batata	3- 4 veces por semana
Yuca	1 vez por semana
Casabe	1 vez por semana
Ñame, ocumo, apio	3 . 4 veces por semana
Galletas de soda	2 – 3 veces por semana
Galletas dulce	1 vez al mes
Granos	1 a 2 veces por semana







*Para endulzar tus cafés, té e infusiones debes usar no más de 10 g al día y preferiblemente de los endulzantes más saludables que mencionamos en la pág 54 Hay quien prefiere tomarlos al natural sin endulzar, también es un buen hábito*

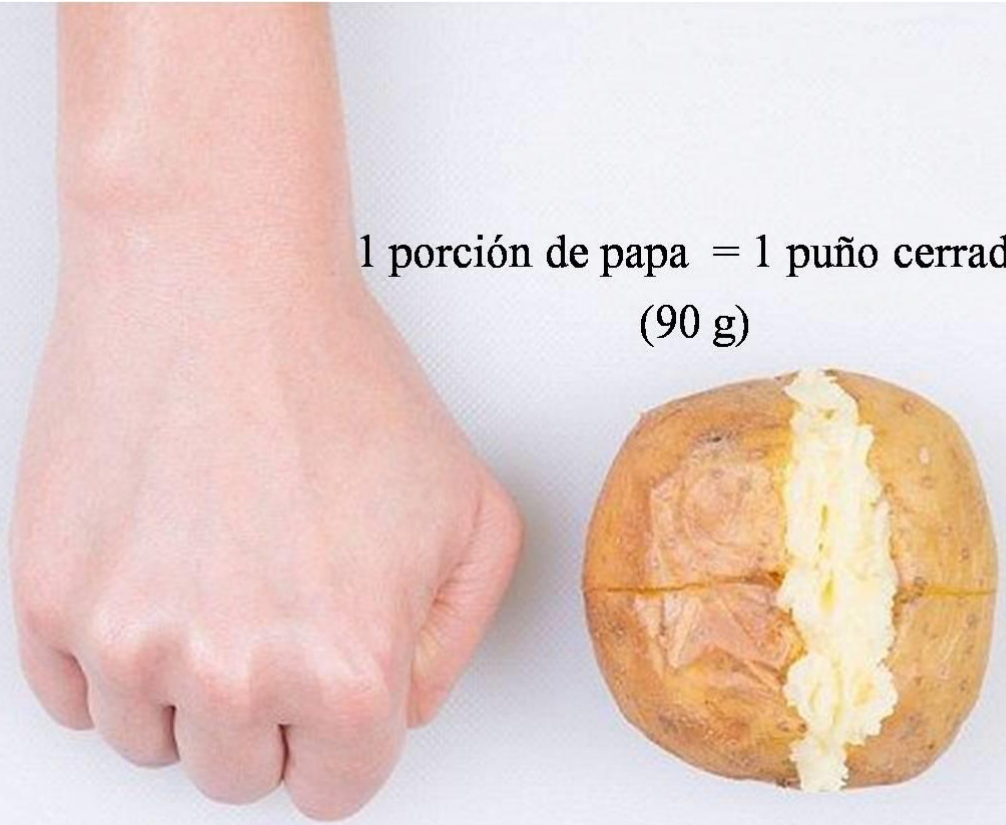
1 porción de pasta = 1 puño cerrado



**Grupo:** Carbohidratos  
**Aporte:** 110 calorías  
**Función:** energética



1 porción de papa = 1 puño cerrado  
(90 g)



**Grupo:** Carbohidratos

**Aporte:** 86 calorías

**Función:** energética

Arroz 1  
porción cocida  
luce como en  
la foto y  
equivale a 1  
taza



Lentejas o  
granos 1 plato  
rendido con  
vegetales





Rosisella Puglisi  
Nutricionista

1 porción de crema de vegetales es 1 taza y luce como en la foto, como por ejemplo las cremas de auyama, crema de zanahoria, crema de apio etc



1. Los Carbohidratos complejos son indispensable para la vida
2. Debemos respetar las cantidades diarias de carbohidratos
3. No combinar 2 carbohidratos en el mismo plato
4. Elegir los de bajo IG y ricos en fibra
5. Elegir el mejor endulzante natural
6. Nunca dejar el ejercicio físico cardiovascular mínimo 3 veces por semana , el más simple: caminar



Nutricionista\_rosisella



Nutricionista Rosisella



rosisellap



TheRosisella Channel



Si tienes dudas  
puedes escribirme a  
[rosisella@gmail.com](mailto:rosisella@gmail.com)

