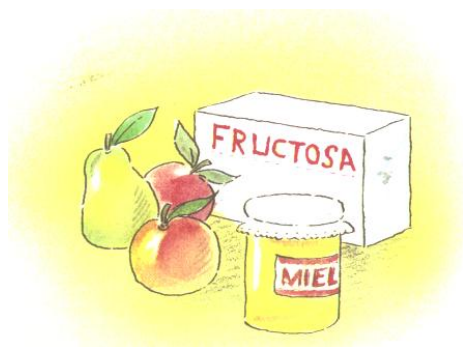


Los hidratos de carbono



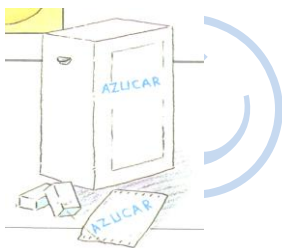
Llamados también carbohidratos o azúcares, son nutrientes constituidos por átomos de carbono, oxígeno e hidrógeno.

Proporcionan fundamentalmente energía de utilización rápida, con la digestión se transforman en partículas de glucosa que pasan a la sangre y son utilizadas como fuente de energía o bien se almacenan en forma de reserva de glucógeno en el hígado y en los músculos.

Según su absorción se dividen en:

- Los hidratos de carbono de absorción rápida o simple

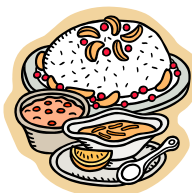
Son la glucosa, sacarosa y fructosa. Se encuentran en el azúcar, la miel, las frutas etc. Su absorción en el ámbito intestinal es rápida, de ahí su utilidad en el tratamiento de hipoglucemias.



- Los hidratos de carbono de

absorción lenta o complejos

Son los polisacáridos: el almidón y la celulosa. Se encuentran en el arroz, patatas, legumbres y verduras. Son nutrientes muy recomendables y su cantidad debe ser controlada por los diabéticos.



Aun dentro de los hidratos de absorción lenta, no todos son iguales. Unos producen aumentos de glucemia mayores que otros. Incluso un mismo producto puede variar según su estado de maduración.

El índice glucémico con todas sus limitaciones utilizado junto a tablas de alimentos basados en análisis químicos, es probablemente la aproximación más útil para determinar el contenido óptimo de hidratos de carbono en la dieta del paciente diabético. Los alimentos con bajo índice glucémico deben ser beneficiosos, sin embargo es preciso tener en cuenta que no todos los alimentos con índice glucémico elevado son necesariamente inadecuados.

El índice glucémico se define como el cociente entre el área bajo la curva de la respuesta glucémica provocada por el alimento ensayado y la misma área provocada por el alimento de referencia, que es el pan blanco.

Alimento	Índice glucémico
Almidón/pan	
Contenido tostado	95
Trigo blanco	100
Grano integral centeno	58
Trigo integral	99
Productos de cereales	
Arroz	96
Arroz blanco	83
Espagueti blanco	66
Espagueti integral	61
Maíz dulce	87
Cereales de desayuno	
Corn flanes	119
Muesli	96
Galletas	
Digestivas	82
De harina de avena	78
Vegetales	
Guisantes	74
Vegetales de raíz	
Patata	116
Patata nueva	81
Patata dulce	70
Legumbres secas	
Judías	60
Guisantes	56
Habas	45
Lentejas	43

INDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS

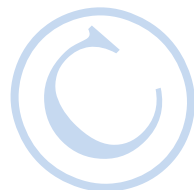
Frutas	
Manzana	53
Plátano	79
Cerezas	32
Uvas	62
Naranja	66
Zumo de naranja	67
Pera	47
Melocotón	40
Uvas pasas	93

Azúcares	
Fructosa	30
Glucosa	138
Miel	126
Malosa	152
Sacarosa	86

Productos lácteos	
Helado	52
Leche descremada	46
Leche entera	49
Yogur	52

RECOMENDACIONES

- Intente consumir alimentos de índice glucémico bajo
- Los alimentos más cocidos elevan el índice glucémico que los crudos. Por ejemplo, la zanahoria cocida es de elevado índice glucémico y cruda su índice disminuye notablemente.
- Las frutas cuanto más maduras más índice glucémico poseen, así que escoja en su alimentación fruta verde.
- Es importante que ingiera productos integrales, ya que contienen menor índice glucémico, y la fibra retrasa la absorción de los azúcares.



Srta. Luisa H. Hofmann (Enfermera)
Srta. Alba M^a Parada Sánchez (Dietista)
Dr. P. Vidal-Ríos (Médico)



DR. P. VIDAL-RÍOS

c/ Fernández Latorre 122, 1ºD
15006 – La Coruña

Tfno: 981 15 22 21
Fax: 981 23 75 78

e-mail: doctorvidalrios@gmail.com
<http://www.doctorvidalrios.com>