

Glúcidos

PREVENCIÓN SECUNDARIA DE SALUD CARDIOVASCULAR

DEPARTAMENTO DE CARDIOLOGÍA

Recomendación

Según OMS

- 50% - 60% de hidratos de carbono, valor calórico total.
- 5-10 % del valor calórico total (azúcares refinados)
por ejemplo 2000 calorías sólo 25gr de azúcar
por día = 4 cucharaditas por día.



Clasificación de Hidratos de Carbono

SIMPLES

- Azúcar de mesa (sacarosa).
- Fructosa (azúcar de las frutas).
- Lactosa (azúcar de la leche).
- Miel.



COMPLEJOS

- Almidón (azúcar presente en cereales, legumbres y panificados).



Azúcar encubierto en:



1 cubo es igual a
1 cucharadita de azúcar.



Néctar de Piña
17g de azúcar

Bebida Isotónica
26 g de azúcar

Refresco de cola
35g de azúcar

Batido de chocolate
40g de azúcar

Refresco de limón
42g de azúcar

minue
Directo al Paladar

Zumo de piña
42g de azúcar



* Cantidad de azúcar por 330ml

Diferentes denominaciones al azúcar por la industria:

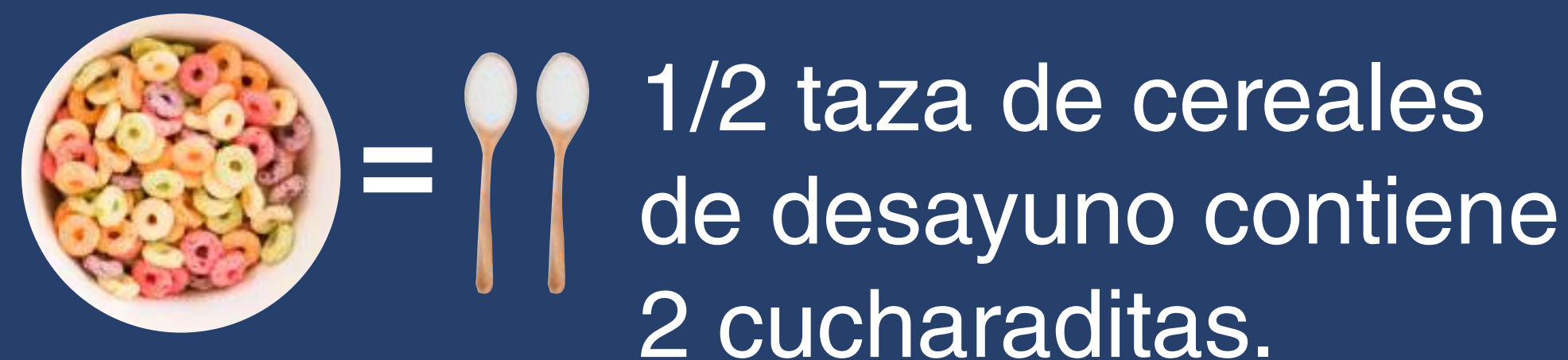
- Sacarosa.
- Glucosa.
- Jarabe de maíz de alta fructosa.
- Melaza.

**TODOS SON UTILIZADOS POR LA INDUSTRIA
PARA DAR SABOR Y CONSERVACIÓN.**

Números que importan

Para prevenir el exceso de peso se recomienda consumir menos de 10 cucharaditas de azúcar por día.

Una botella de 600 cc de refresco contiene 12 cucharaditas.



Ahora imagínate como inciden estos números en el caso de un niño, que precisa ingerir menos calorías diarias.

Alimentos con alto contenido en almidón:

- Papa.
- Boniato.
- Choclo.
- Arroz.
- Pastas.
- Harina en general (maíz trigo, arroz).
- Legumbres (lentejas, porotos y garbanzos).

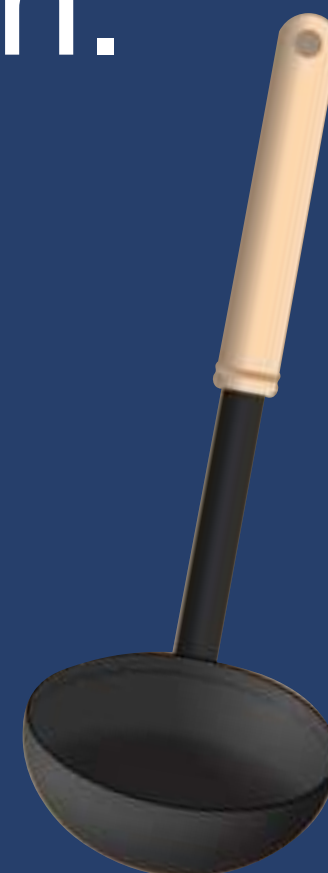


¿Cómo consumirlos?

- En porciones moderadas.
- Combinados con vegetales de preferencia crudos.
- No combinados entre sí.

A tener en cuenta:

- Brindan saciedad.
- Durante la cocción aumenta su volumen (arroz, pastas, harina de maíz).
- Utilizar utensilios de cocina que permitan controlar las porciones ejemplo jarra medidora, cucharón.





EDULCORANTES

Definición:

Se llama edulcorante a cualquier sustancia natural o artificial que edulcora, es decir que sirve para quitar de sabor dulce a un alimento o preparación.

TIPOS:

Naturales
(calóricos)

Azúcares

Sacarosa
Glucosa
Fructosa
Lactosa
Maltosa
Miel

Artificiales (calóricos)
(azúcares modificados)

Jarabe de maíz de alta
fructosa

Caramelo

Sorbitol
Xilitol
Manitol

Naturales
(acalóricos)

Stevia

Artificiales
(acalóricos)

Aspartamo
sucralosa
sacarina
ciclamoto
acesulfame K

AZÚCAR DE MESA:

- Recomendación OMS: Aporte sólo un 5% del VCT.
- Aporta 4 cal/ gr 396 cal/100 gr.
- Aporta dulzor, color, textura, cuerpo, conservación contribuye en los procesos de fermentación.
- Azúcar moreno aporte calórico menor (373 cal/ 100 gr).
- Es menos refinada.
- Miel aporte 322 cal/ 100gr.



ASPARTAMO:

- Edulcorante artificial; derivado de 2 aminoácidos (ácido aspártico y la fenilalanina).
- Es 150 - 200 veces más dulce que el azúcar.
- Tiene bajo aporte calórico.
- No es adecuado para la cocción.
- IDA 40 mg/ kg de peso corporal (FAO).
- FDA 50 mg/ kg de peso corporal.

SACARINA

- Primer edulcorante artificial.
- Se obtiene mediante síntesis química.
- Endulza 300 a 500 veces más que el azúcar.
- Sin aporte calórico.
- No es apto para la cocción.
- Retrogusto amargo.
- 1977 FDA exigió advertencia sobre sus efectos cancerígenos (en animales).

CICLAMATO DE SODIO

- 1970 FDA prohibió su venta por sus efectos cancerígenos.
- Es consumido en más de 130 países.
- 50 veces más dulce que el azúcar.
- Sin aporte calórico.

SUCRALOSA

- Derivado de la sacarosa (azúcar de mesa).
- Poder endulzante mayor que el azúcar.
- No deja sabor metálico.
- Resiste altas y bajas temperaturas, apto para la cocción.
- Usado en pastelería, bebidas, productos horneados.

STEVIA

- Se obtiene de las hojas de un arbusto.
- Apto para cocción.
- Es 3 veces más dulce que el azúcar.

RAZONES PARA SU USO

- Ayudar a la pérdida de peso por su escaso o nulo aporte calórico.
- Cuidado dental (no son fermentados por la microflora de la placa dental).
- Diabetes mellitus.
- Intolerancia a la glucosa.