Carbohidrato total

¿Qué es?

Los carbohidratos se encuentran principalmente en los **alimentos de origen vegetal**; la excepción son los productos lácteos, los cuales contienen azúcar de leche (lactosa). Los carbohidratos totales de la etiqueta de Información Nutricional incluyen los siguientes:

- La **fibra alimentaria** es un tipo de carbohidrato compuesto por muchas moléculas de azúcar enlazadas de un modo tal que no se pueden digerir fácilmente en el intestino delgado. La fibra alimentaria puede aumentar la frecuencia de los movimientos intestinales, disminuir los niveles de glucosa y colesterol en la sangre y reducir la ingesta de calorías.
- Los **azúcares totales** incluyen los azúcares presentes de manera natural en los alimentos y los **azúcares añadidos**, que incluyen los azúcares que se incorporan durante el procesamiento de los alimentos (como sacarosa o dextrosa), alimentos envasados como endulzantes (como azúcar de mesa), azúcares de jarabes, miel y azúcares de jugos concentrados de frutas o vegetales. Los azúcares son el tipo más pequeño de carbohidrato, y el cuerpo los digiere y absorbe con facilidad.
- Los **polialcoholes** son un tipo de carbohidrato que, desde el punto de vista químico, tienen características tanto de los azúcares como del alcohol, pero que el cuerpo no absorbe por completo, por lo que brindan un sabor dulce con menos calorías por gramo que el azúcar.

¿Dónde se encuentra?

- La **fibra alimentaria** incluye fibras que se generan de manera natural en plantas (como legumbres, frutas, frutos secos, guisantes, vegetales, semillas, granos enteros y alimentos preparados con ingredientes con granos enteros y ciertos carbohidratos no digeribles aislados o sintéticos añadidos a los alimentos que la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos ha determinado que tienen efectos fisiológicos beneficiosos para la salud humana.
- Los **azúcares totales** incluyen los azúcares que se encuentran naturalmente en alimentos, tales como lácteos, frutas y vegetales, y los **azúcares añadidos** que se suelen encontrar en alimentos como productos horneados, postres, bebidas endulzadas con azúcar y dulces.
- Los **polialcoholes** se encuentran de manera natural en pequeñas cantidades en varias frutas y vegetales y también se producen comercialmente y se añaden como endulzantes reducidos en calorías a alimentos (como goma de mascar, productos horneados, postres, glaseado y golosinas).

¿Qué hace?

- Los carbohidratos proporcionan calorías o “energía”, para el cuerpo. Cada gramo de carbohidrato proporciona **4 calorías**. El cuerpo humano desintegra los carbohidratos en glucosa. La glucemia (también llamada azúcar en sangre) es la principal fuente de energía para las células, los tejidos y los órganos del cuerpo (como el cerebro y los músculos). La glucosa puede usarse inmediatamente o almacenarse en el hígado y los músculos para su uso posterior.

U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION
www.fda.gov/nutritioneducation

Información de salud

- La mayoría de los norteamericanos exceden los límites recomendados de azúcar agregado en la dieta. Hay evidencia de que las dietas caracterizadas, en parte, por un menor consumo de alimentos y bebidas endulzados con azúcar, relacionados con hábitos de alimentación menos saludables, se asocian con un **riesgo reducido de desarrollar enfermedades cardiovasculares**. Las dietas ricas en azúcares pueden también **aumentar el riesgo de desarrollar caries**. Las *Recomendaciones alimentarias para los estadounidenses* aconsejan limitar las calorías de los azúcares añadidos a menos del 10% de calorías totales por día (p. ej. 200 calorías o 50 gramos por día de azúcares añadidos con base en una dieta diaria de 2,000 calorías).
- Muchos estadounidenses tampoco consumen la cantidad recomendada de fibra alimentaria. Las dietas con mayor contenido de fibra alimentaria pueden **aumentar la frecuencia de los movimientos intestinales y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares**. Las *Recomendaciones alimentarias para estadounidenses* recomiendan consumir una variedad de alimentos que sean fuentes ricas en fibra alimentaria, consumir **al menos la mitad de los granos como granos enteros** y limitar la ingesta de granos refinados y de productos hechos con granos refinados.

Pasos a seguir

Para controlar los carbohidratos totales de su dieta

Utilice la etiqueta de **Información Nutricional** como una herramienta para controlar el consumo de carbohidratos totales. La etiqueta de información nutricional de los paquetes de alimentos y bebidas muestra la cantidad en gramos (g) de carbohidratos totales y el valor porcentual diario (%VD) de carbohidratos totales por porción del alimento.

En la etiqueta de Información Nutricional, también se enumeran los tipos de carbohidrato que componen los carbohidratos totales de un producto. Esto incluye la cantidad en gramos (g) por porción de fibra alimentaria, el azúcar total y el azúcar añadido, así como el valor porcentual diario de fibra alimentaria y de azúcar añadida. Los fabricantes de alimentos también pueden enumerar *voluntariamente* la cantidad en gramos (g) por porción de fibra alimentaria soluble, de fibra alimentaria insoluble y de polialcoholes.

El valor diario de carbohidratos totales es de 275g. Esto se basa en una dieta diaria de 2,000 calorías; es posible que su valor diario sea mayor o menor en función de sus necesidades calóricas.

- ☐ Cuando compare y elija alimentos, observe el valor porcentual diario de carbohidratos totales. Y recuerde:
  - El 5% del VD o menos de carbohidratos totales por porción se considera bajo.
  - El 20% del VD o más de carbohidratos totales por porción se considera alto.
- ☐ Pruebe con granos enteros (como arroz integral, bulgur, cuscús y quínoa) como guarniciones y cambie los alimentos con granos refinados que consume comúnmente (como panes, cereales, pasta y arroz) por versiones con granos enteros. Asimismo, busque opciones que tengan menos azúcar añadida, grasas saturadas o sodio, como pan en lugar de medialunas, panecillos ingleses en vez de galletitas, y palomitas de maíz naturales y no con mantequilla.
- ☐ Elija frutas enteras (frescas, congeladas, secas y enlatadas en jugo de fruta al 100%) como refrigerios y postres, y utilice frutas para cubrir alimentos como cereales, yogur, harina de avena y panqueques.
- ☐ Tenga a mano vegetales crudos en trozos para consumir como refrigerios rápidos; elija vegetales coloridos verde oscuro, anaranjados, y rojos (como brócoli, zanahorias y pimientos rojos).
- ☐ Agregue legumbres y guisantes o semillas y frutos secos sin sal a las ensaladas, las sopas y las guarniciones. Estas también son excelentes fuentes de fibra alimentaria y de proteínas.
- ☐ Pruebe con versiones sin endulzantes o sin azúcar añadida de salsas de frutas (como salsa de manzana) y con yogur natural descremado o yogur bajo en grasa al 1%.
- ☐ Más a menudo, elija bebidas como agua y leche descremada o reducida en grasas al 1%. Con menos frecuencia, elija bebidas que sean ricas en calorías, pero con pocos o ningún nutriente beneficioso, como las bebidas energizantes, las bebidas de frutas, los refrescos y las bebidas para deportistas.
- ☐ Consuma porciones más pequeñas de alimentos y bebidas que tengan alto contenido de azúcar agregado o consúmalos con menos frecuencia.