

FORO CHAT



CONOCE LOS CARBOHIDRATOS MAS SANOS PARA TU SALUD.

"CUANDO USAR EN TU ALIMENTACION PARA MEJORAR TU PESO ACTUAL"

LUNES, 12 JUNIO, 2023

SANDRA GUZMAN QUINTERO.

Nutricionista-Dietista
Coach de Nutrición

iniciamos 4:00 pm



Escríbeme al 0058.

414-1002282



www.sandranutricionvirtual.com

Los buenos Carbohidratos

para mantenerte saludable

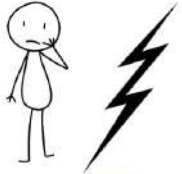
SANDRA GUZMAN QUINTERO.
Nutricionista-Dietista
Coach de Nutrición



www.sandranutricionvirtual.com



¿DUDAS Y PREGUNTAS FRECUENTES?
"ASI SE CREAN MITOS Y NO REALIDADES"

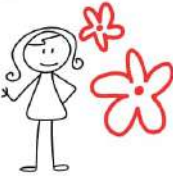


¡Debes hacer dietas sin carbohidratos si no NO hay resultados!

No debes mezclar las proteínas con carbohidratos. se comen solas...

En las redes lei que no debes consumir las frutas y las verduras ¿Será cierto?

TODOS SOMOS SERES INDIVIDUALES Y CON NECESIDADES DIFERENTES. NO SE DEBE RECOMENDAR EN BASE A EXPERIENCIAS PERSONALES



www.sandranutricionvirtual.com



Los carbohidratos son componentes orgánicos que forman parte de la célula, están en algunos alimentos que nos dan mas energía.

Comprenden basicamente estos tres elementos, estan ramificados con mayores enlaces segun el tipo de alimento.

Carbono (C), Hidrógeno (H) y Oxígeno (O)



www.sandranutricionvirtual.com



Ahora lo que necesitas saber. La elección será tuya...

www.sandranutricionvirtual.com



CLASIFICACIÓN POR SU ORIGEN

- ✓ POR GRUPOS DE ALIMENTOS
- ✓ COMPOSICIÓN QUÍMICA
- ✓ CATEGORÍAS
- ✓ ÍNDICE GLICÉMICO EN SU ABSORCIÓN

www.sandranutricionvirtual.com



CLASIFICACION POR SU ORIGEN

POR GRUPOS DE ALIMENTOS

- HORTALIZAS
- FRUTAS
- CEREALES
- LEGUMBRES/ FRIJOLES
- SEMILLAS

- raciones por comida de 1 a 3
- raciones al día de 4 a 10

www.sandranutricionvirtual.com



COMPOSICIÓN QUÍMICA

1 SIMPLE:
mono y disacáridos

- Glucosa, fructosa, Galactosa
- sacarosa, lactosa, maltosa

2 COMPLEJOS:
Oligo - polisacáridos

- Maltodextrina
- Almidon
- Celulosa
- Glucogeno



www.sandranutricionvirtual.com

CLASIFICACION POR SU ORIGEN

CATEGORÍAS

1 AZÚCARES
Son de fácil absorción
IQ ALTO

2 FIBRA
Son de absorción LENTA
IQ BAJO

3 ALMIDONES
Son de absorción LENTA
IQ MEDIO ALTO
ARROZ, MAIZ, TRIÑO



www.sandranutricionvirtual.com

CARACTERÍSTICAS DEL CHO. EJEMPLOS

Alimento	Nombre del carbohidrato	Fórmula	% Aproximado de carbohidratos presentes
AZUCAR	SACAROSA	C12H22O11	100%
ARROZ, PASTAS	ALMIDÓN	(C6H10O5)n	80%
PASTELES, GALLETAS	SACAROSA	C12H22O11	75-80%

www.sandranutricionvirtual.com

CARACTERÍSTICAS DEL CHO. EJEMPLOS

Alimento	Nombre del carbohidrato	Fórmula	% Aproximado de carbohidratos presentes
PAPAS, ARBANZOS	ALMIDÓN	(C6H10O5)n	20%
FRUTOS EN ALMIBAR	SACAROSA	C12H22O11 FRUCTOSA C6H12O6	18-24%
LECHE	LACTOSA	C12H22O11	5%

Intercambios para bajar el índice glucémico

En lugar de este alimento de alto índice glucémico

COME este alimento de BAJO índice glucémico

- ARROZ BLANCO → ARROZ INTEGRAL
- AVENA INSTANTANEA → AVENA HOJUELAS SALVADO
- MAIZ BLANCO → MAIZ INTEGRAL
- COPOS DE MAIZ → SALVADO INTEGRAL
- PAPA HORNEADA → PASTA/ BULGOR
- PAN BLANCO → PAN GRANO ENTERO
- MAIZ → CUISANTES/ HOJAS VERDES

www.sandranutricionvirtual.com



¿QUÉ ES EL ALMIDÓN RESISTENTE?

- 1 Esta presente en alimentos con almidón
- 2 Es abundante concentrado en las LEGUMBRES
- 3 Es similar a la fibra NO se absorbe
- 4 Solo lo descomponen bacterias intestinales específicas
- 5 Favorecen el crecimiento de estas bacterias que protegen la salud
- 6 Tienen un efecto OPUESTO al azúcar
- 7 Aumenta la sensibilidad a la insulina reducen la inflamación



www.sandranutricionvirtual.com



¿QUÉ ES EL ALMIDÓN RESISTENTE?



www.sandranutricionvirtual.com

PLATO SALUDABLE. HARVARD. EJEMPLO



EATING HEALTHY ON THE GO

www.sandranutricionvirtual.com

RECOMENDACIÓN

MI MENU DIARIO... Debe contener:



**20 % de proteínas
30% de grasas
50% de carbohidratos lentos, con fibra, no refinado, sin dulces.**

www.sandranutricionvirtual.com

"TODA META QUE NO SE TRADUZCA EN ACCION INMEDIATA NO ES UNA BUENA META" ¡EMPIEZA HOY MISMO!

Camilo Cruz
del libro. "Arquitectura del éxito"

GRACIAS

www.sandranutricionvirtual.com

Estaremos en contacto!

  **CONSULTORIO**
calle 14, avenida LA ATLANTIDA, GATIA LA MAR. LA GUAIRA. VARGAS

 [/sandraguzmannutricionvirtual](https://www.facebook.com/sandraguzmannutricionvirtual)

 [@sandranutricionvirtual](https://www.instagram.com/sandranutricionvirtual)



 [sandraguzmanquintero](https://www.linkedin.com/company/sandraguzmanquintero)



SANDRA GUZMAN QUINTERO.
Nutricionista-Dietista
Coach de Nutrición

www.sandranutricionvirtual.com 