

COMIDA Y PENSAMIENTO

Febrero 2025



Un estilo de vida para mejorar el estado de animo y el

"QUE LA COMIDA SEA TU ALIMENTO Y EL ALIMENTO TU MEDICINA ."

HIPPOCRATES

Carbohidratos: ¿qué son y debería comerlos?

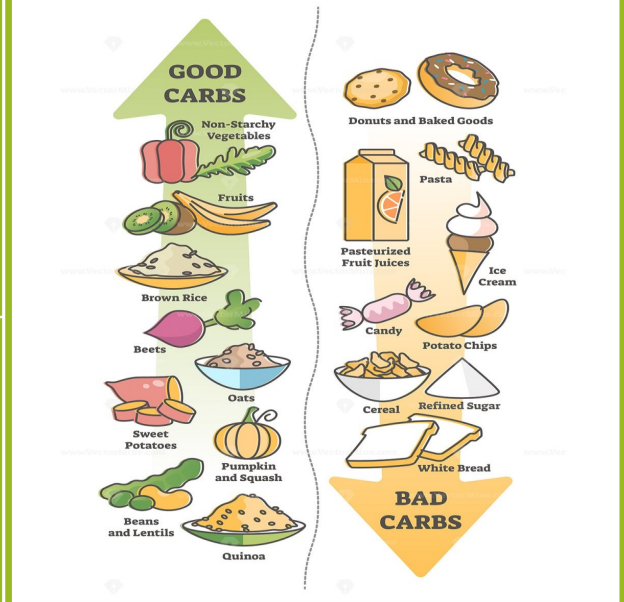
Los carbohidratos o carbohidratos son uno de los tres macronutrientes importantes que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente (los otros dos son proteínas y grasas). Uno de los propósitos principales de los carbohidratos en nuestra dieta es proporcionar combustible para nuestro cuerpo y nuestro cerebro. Aunque hay mucha información sobre los carbohidratos, tenga en cuenta que no todos los carbohidratos son iguales. Hay muchos tipos diferentes de alimentos que contienen carbohidratos y sus efectos sobre la salud pueden variar. Los principales tipos de carbohidratos de la dieta son los azúcares, los almidones y la fibra.

Carbohidratos simples versus complejos: Cual es mejor? .

Los carbohidratos se dividen en "simples" y "complejos" o "integrales" y "refinados". Los carbohidratos integrales se procesan mínimamente y conservan la fibra natural, mientras que los refinados pierden esta fibra. La fibra es clave para la salud digestiva, ayuda a prevenir el estreñimiento y regula el azúcar en sangre. Una dieta rica en fibra también puede reducir el colesterol y el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer de colon. Por eso, los carbohidratos integrales son más saludables.

Los carbohidratos simples o refinados están relacionados con enfermedades como la obesidad y la diabetes tipo 2. Provocan picos de azúcar en sangre seguidos de caídas, lo que genera hambre y antojos. Además, son pobres en nutrientes esen-

Coma mas de estos; Menos de estos



Que pasa con las patatas?

Las patatas son ricas en carbohidratos, lo que puede elevar el azúcar en sangre, pero también son una buena fuente de energía, vitaminas, minerales y fibra. Son bajas en calorías, sin grasa, colesterol ni sodio, y contienen vitamina C, potasio y B6. Una papa mediana tiene solo 145 calorías. Es importante cómo se preparan; evita freírlas o añadir mucha nata y mantequilla, y acompáñalas con proteínas magras y verduras.



Fuentes del boletín de este mes: han sido tomadas de <https://www.healthline.com/nutrition/good-carbs-bad-carbs>; <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/its-ok-to-say-yes-to-potatoes>; https://vectormine.b-cdn.net/wp-content/uploads/Good_Carbs_vs_Bad_Carbs_outline.jpg

El Programa de Comida y Pensamiento trabaja para promover la concienciación y proporcionar asesoramiento a corto plazo sobre el importante vínculo entre la nutrición y la salud emocional. Para más información o para que le remitan al programa, póngase en

Este trabajo cuenta con el apoyo del Programa de subvenciones comunitarias de beneficios comunitarios del Hospital Beverly y Addison Gilbert y la Subvención de asociación de salud conductual de la Fundación comunitaria del condado de Essex.