

Alimentación saludable

Los alimentos contienen sustancias nutritivas bajo formas, consistencias, texturas, sabores, colores, olores y formas de preparación diferentes, y se ofrecen en combinaciones y preparaciones cotidianas en la cultura familiar. Conforme el niño se socializa, ya sea en la escuela, en casas de amigos o cuando la familia come fuera, tiene oportunidad de experimentar y comparar, adquiriendo el gusto o preferencia por algún alimento.

Por Rosa María Aguilar Tlapale, MC EDC

¿Cuáles son las sustancias nutritivas que están contenidas dentro de los alimentos y para qué sirven?

Si deshicieramos los alimentos e hiciéramos pequeñas pilas de acuerdo a las sustancias que los forman, veríamos que existen sustancias que se pueden transformar en energía, entre ellas se encuentran los carbohidratos, las grasas y las proteínas.

Existen otras que no se transforman en energía pero que son indispensables para el buen funcionamiento del organismo, como los minerales, las vitaminas y el agua.

Los carbohidratos son nutrientes que se transforman muy rápidamente en glucosa (una forma especial de azúcar) una vez que es absorbida en el intestino.

¿Qué alimentos contienen carbohidratos?

Están contenidos en los cereales: arroz, avena, trigo; en leguminosas: frijoles, soya, lentejas y garbanzos; en los lácteos: leche, yogurt, requesón y jocoque; en las semillas: nueces, pepitas, almendras, pistaches y cacahuates; en las frutas y en las verduras también los encontramos en forma de azúcar. Muy pocas veces encontramos los carbohidratos

solos, a menudo los hallamos en diferentes proporciones en los alimentos preparados que conocemos, por ejemplo, el trigo lo podemos encontrar en el pan, en las sopas de pasta y en las galletas; el maíz en las tortillas y en polvos para preparar atole; el azúcar en las bebidas endulzadas, panes, pasteles, galletas, cereales endulzados, miel, catsup, chocolatería, caramelos, helados y paletas, entre otros.

Los carbohidratos pueden tener fibra, que es el “esqueleto” que sostiene a los carbohidratos.

Al morder una manzana ¿ha observado que salen pequeñas gotitas? Si hiciéramos un estudio especial veríamos que están contenidas en pequeñas celditas. Estas celditas son la fibra. Ésta puede disolverse o no, y la llamamos soluble o insoluble. La fibra soluble ayuda a nuestro organismo a reducir el nivel de colesterol en sangre, mientras que la fibra insoluble ayuda a mejorar la digestión.

En la medida de lo posible, trate de comer la fruta completa para obtener el beneficio de la fibra, pues las verduras y los cereales de granos enteros son otra excelente fuente de fibra.



Para mayor información consulte el sitio Web: www.diabetesanmed.com