

NUTRITION TO GO

Piense en los Carbohidratos

¿Qué son los carbohidratos?

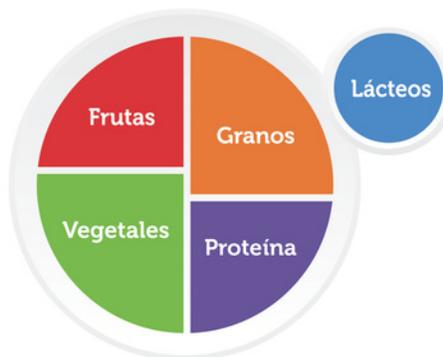
Los carbohidratos son azúcares, almidones y fibra que se encuentran en los alimentos y bebidas que consumimos. Algunos carbohidratos se encuentran de forma natural en los alimentos y bebidas, mientras que otros se agregan para darles sabor.

¿Necesitamos carbohidratos todos los días?

¡Sí! Los carbohidratos son la principal fuente de energía de nuestro cuerpo y son muy importantes para la función cerebral. Después de comer o beber algo que contiene carbohidratos, nuestro cuerpo trabaja para descomponerlos en azúcares que luego ingresan a la sangre.

Cómo Elegir los Carbohidratos

- **Elija** carbohidratos que se encuentren de forma natural en los alimentos. Algunos ejemplos son manzanas, bananos, batatas, zanahorias, leche descremada, pan integral, arroz integral y frijoles.
- Los carbohidratos que se encuentran de forma natural pueden brindarle a nuestro cuerpo energía y fibra. La fibra es importante para la salud intestinal y para controlar los niveles de azúcar en la sangre.
- **Limite** los carbohidratos que provienen de bebidas azucaradas, jarabes, productos horneados, pasteles, postres y dulces.



Los carbohidratos se pueden encontrar en los 5 grupos de alimentos



¿Las sodas contienen carbohidratos?

Sí

Las sodas contienen carbohidratos que se añaden en forma de azúcar para endulzarlas. No contienen fibra ni nutrientes importantes.

¿Las manzanas contienen carbohidratos?

Sí

Las manzanas contienen carbohidratos en forma de azúcar natural y fibra. También contienen nutrientes importantes.



Quesadillas de Batata

Porciones por receta: 2

Tamaño de porción: ½ quesadilla

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Costo: \$1.80 por receta / \$0.90 por porción

Ingredientes

- ½ taza batata cocida, machacada* o enlatada
- ¼ taza frijoles negros de lata bajos en sodio, enjuagados
- Aceite en aerosol
- 2 tortillas de harina integral, tamaño 8 pulgadas
- 2 cucharadas salsa chunky
- 2 cucharadas queso cheddar rallado bajo en grasa

Preparación

1. En un tazón mediano, machaque la batata con los frijoles.
2. Cubra un sartén con aceite en spray sobre fuego medio.
3. Coloque una tortilla en el sartén. Esparza la mezcla de batata y frijoles sobre ella. Agregue la salsa y el queso rallado. Cubra con la otra tortilla.
4. Cocine por 2-3 minutos y luego con una espátula grande voltee y cocine por otros 2-3 minutos. Retire del sartén a una tabla de cortar y corte en cuartos.

* 1 batata fresca = como 1 taza
Asegúrese de enjuagar y colar si está utilizando batata enlatada.
1 lata 15 onzas batata = 1½ tazas

En esta receta, los carbohidratos naturales se encuentran en la batata, los frijoles negros y las tortillas de trigo integral.

Puede encontrar más recetas en: <https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>