



Universidad del sureste

Materia:

Cocina vegetariana

Tema:

Alimentos que contienen fibra y carbohidratos

Profesor:

Marlis Tecu Ruiz

Alumno:

José Iván Gumeta Gómez

Fecha:

04/06/20

Carbohidratos

Son uno de los principales nutrientes en nuestra alimentación. Estos ayudan a proporcionar energía al cuerpo. Se pueden encontrar tres principales tipos de carbohidratos en los alimentos: azúcares, almidones y fibra.

Funciones:

El cuerpo necesita las tres formas de carbohidratos para funcionar correctamente. El cuerpo descompone los azúcares y los almidones en glucosa (azúcar en la sangre) para utilizarlos como energía.

La fibra es la parte del alimento que el cuerpo no descompone. La fibra ayuda a hacerlo sentir lleno y puede ayudarle a mantener un peso saludable.

Alimentos que contienen carbohidratos:

Fruta y jugo de fruta

Cereal, pan, pasta y arroz

Leche y productos lácteos, leche de soja

Frijoles, legumbres y lentejas

Verduras con almidón como las patatas y el maíz

Alimentos dulces como galletas, caramelo, torta, mermelada, jalea, miel y otros alimentos que contienen azúcar adicionada

Bocadillos como patatas fritas y galletas saladas

Su cuerpo rápidamente convierte los carbohidratos en un azúcar conocido como glucosa. Esto eleva el nivel de azúcar o glucosa en la sangre.

La fibra

Es un componente vegetal que contiene polisacáridos y lignina y que es altamente resistente a la hidrólisis de las enzimas digestivas humanas. La fibra tiene un papel fundamental en la defecación y en el mantenimiento de la microflora del colon.

Además de ayudar a prevenir el estreñimiento, las dietas ricas en fibra se consideran preventivas de enfermedades como la divertículos colónica, y ayudan a controlar la diabetes mellitus, la obesidad o el cáncer de colon.

Tipos de fibra

La fibra soluble atrae el agua y hace que el proceso digestivo sea lento.

Además, reduce el colesterol. Se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, las lentejas y algunas frutas y verduras.

La fibra insoluble está en el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra acelera el paso de los alimentos en el estómago y en los intestinos.

Funciones:

La fibra vegetal aporta volumen a la dieta; provoca una sensación de saciedad que puede ayudar a controlar el peso. Además la fibra colabora estrechamente con la flora intestinal, el conjunto de bacterias que viven en el intestino y que son las encargadas de procesar algunos alimentos difíciles de digerir, absorber nutrientes y formar un ecosistema complejo que se autorregula y se mantiene en equilibrio. La fibra ayuda a dar consistencia a las heces y así favorece el tránsito intestinal. Además, reduce la absorción de colesterol, glucosa y ácidos biliares.

Alimentos que proporcionan fibra:

Las verduras son la mayor y más natural fuente de fibra. Las más ricas en este componente son la lechuga, las acelgas, las zanahorias crudas, las espinacas, las verduras tiernas cocidas, el brócoli, las alcachofas, las calabazas, las patatas, las judías verdes y los zumos de verdura. También hay una gran cantidad de

fibra en las legumbres y en frutos secos tales como las semillas de girasol, las almendras, los pistachos y las nueces.

Una dieta pobre en fibra prolongada en el tiempo puede desencadenar problemas como estreñimiento crónico, diverticulosis, cáncer de colon, síndrome de intestino irritable o colitis ulcerosa. También se recomienda tomar fruta para aumentar el consumo de fibra. Las que más fibra contienen son las manzanas, los plátanos, los melocotones, las peras, las mandarinas, las ciruelas, los higos y otras frutas deshidratadas. Otra de las fuentes principales de fibra más importante son los cereales: el trigo y sus productos derivados, el pan integral, el arroz integral, los cereales ricos en fibra, las pastas de trigo integral,