



Opciones de tratamiento
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

Carbohidratos controlados

¿Estás confundido por las nuevas palabras acerca de los CARBOHIDRATOS en los envases de alimentos?

¡Cuidado! La mayoría proporcionan información “carboerrónea”.

Actualmente, los términos como “bajo”, “reducido”, “impacto”, “eficaz” o “sin” utilizados para definir los carbohidratos no están definidos por la Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration o FDA).

Pues, ¿de dónde vienen?

*EFICAZ – IMPACTO NETO – NETO – REALMENTE
BAJO – REDUCIDO – CONTROLADO son todos
términos creativos de comercialización utilizados
por los fabricantes de alimentos para sus productos.*

- ▶ Tienen como fin llamar tu atención.
- ▶ Tienen como fin hacerte creer que son buenas opciones.
- ▶ Tienen como fin hacer que tú los compres sin leer la etiqueta del alimento para saber la información nutricional real.

¿Qué significan?

Son términos con base en declaraciones que no han sido aprobadas, y se utilizan para destacar alimentos que según su entendimiento causan poco o ningún aumento del azúcar en la sangre. La primera persona que utilizó estos términos fue el Dr. Robert Atkins. La dieta Atkins se basa en la creencia de que evitar los aumentos repentinos en el azúcar de la sangre reduce el hambre, lo que ayuda a perder peso.

¿Cómo se calculan?

Carbohidratos
totales

—

Fibra dietética,
Glicerina y
Alcoholes
de azúcar

=

Carbohidratos
netos

¡Este tipo de dieta no toma en cuenta las calorías! Observa una barra de proteína tipo Protein Plus Carb Select Bar. Se publicita que tiene 2 gramos de “carbohidratos de impacto” pero contiene 270 calorías. ¡Y las calorías cuentan!

¿Cómo se cambian los ingredientes de los alimentos para producir un valor de “carbohidratos netos” más bajo?

By adding fiber similar to Metamucil, adding fat, adding sugar substitute or sugar alcohols, and/or replacing wheat flour with soy flour.

Precaución: no todos los cambios son buenos! Los sustitutos del azúcar y la harina de soja cambian el sabor LA GRASA AGREGA CALORÍAS.

Recuerda que las calorías cuentan, ¡incluso si el nivel de azúcar en la sangre no sube!