

Consumo de hidratos de carbono

Os Hidratos de Carbono são a principal fonte de energia proveniente da alimentação, sendo o nutriente cujo consumo apresenta um maior valor. Devemos consumir entre 55 a 75% de hidratos de carbono no que diz respeito ao valor energético total diário.

Cada grama de hidratos de carbono fornece aproximadamente 4 kcal.

Segundo a Balança Alimentar Portuguesa, o consumo médio de hidratos de carbono em Portugal ronda os 50,4% o que se encontra abaixo dos valores recomendados pela Organização Mundial de Saúde.

DI/UCCI/062/ver.01



Santa Casa
da Misericórdia
de Canha

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CANHA
Avenida dos Bombeiros Voluntários de Canha
2985-033 Canha

Tel: 265 897 114 | Fax: 265 897 979

E-mail: scmc.canha@sapo.pt

Site: www.scmc.canha.pt

Alimentação Saudável

Hidratos de Carbono





Alimentos ricos em hidratos de carbono



- Pão
- Cereais integrais
- Cereais processados
- Bolachas
- Fruta
- Arroz
- Massa
- Leguminosas
- Batata
- Bolos e produtos de pastelaria
- Açúcar
- Mel
- Doces e compotas
- Frutos secos
- Iogurtes
- Sobremesas
- Chocolates, gomas e rebuçados

Diferentes tipos de hidratos de carbono

Hidratos de Carbono Simples

- Absorção rápida
- Picos de açúcar no sangue
- Sensação precoce de fome
- Várias fases de processamento
- Não são indispensáveis
- Consumo excessivo pode ser prejudicial

Exemplos:

Arroz comum, massa comum, pão de trigo simples, açúcar, mel, fruta, doces.

Hidratos de Carbono Complexos (Recomendados)

- Absorção lenta
- Estabilização do açúcar no sangue
- Maior aporte de fibra
- Sensação de saciedade
- Pouco processados

Exemplos:

Pão de mistura, arroz integral, massa integral, aveia, tubérculos, leguminosas.

Equivalências de Hidratos de carbono



1 pão (50 g)

=

1 fatia fina de broa de milho (70g)

=

1 batata de tamanho médio (125g)

=

5 colheres de sopa de cereais de pequeno almoço (35g)

=

6 bolachas do tipo maria / água e sal (35g)

=

4 colheres de sopa de arroz/ massa cozinhados (110g)

=

5 colheres de sopa de leguminosas cozidas (80 a 90 g)

=

1 peça de fruta de tamanho médio (140 a 160g)