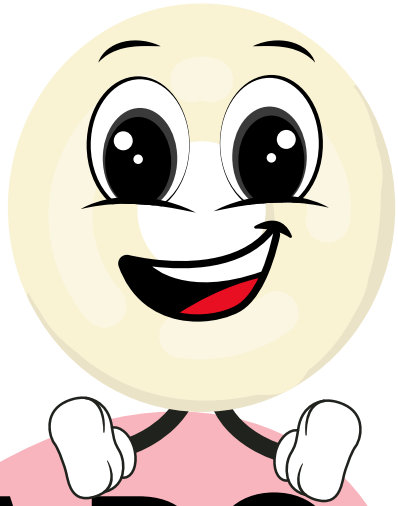
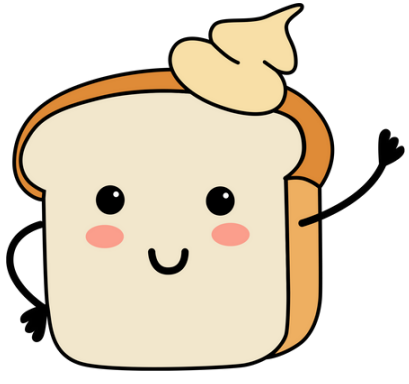
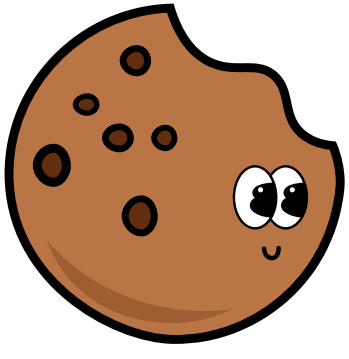


A JORNADA DO CARBOIDRATO

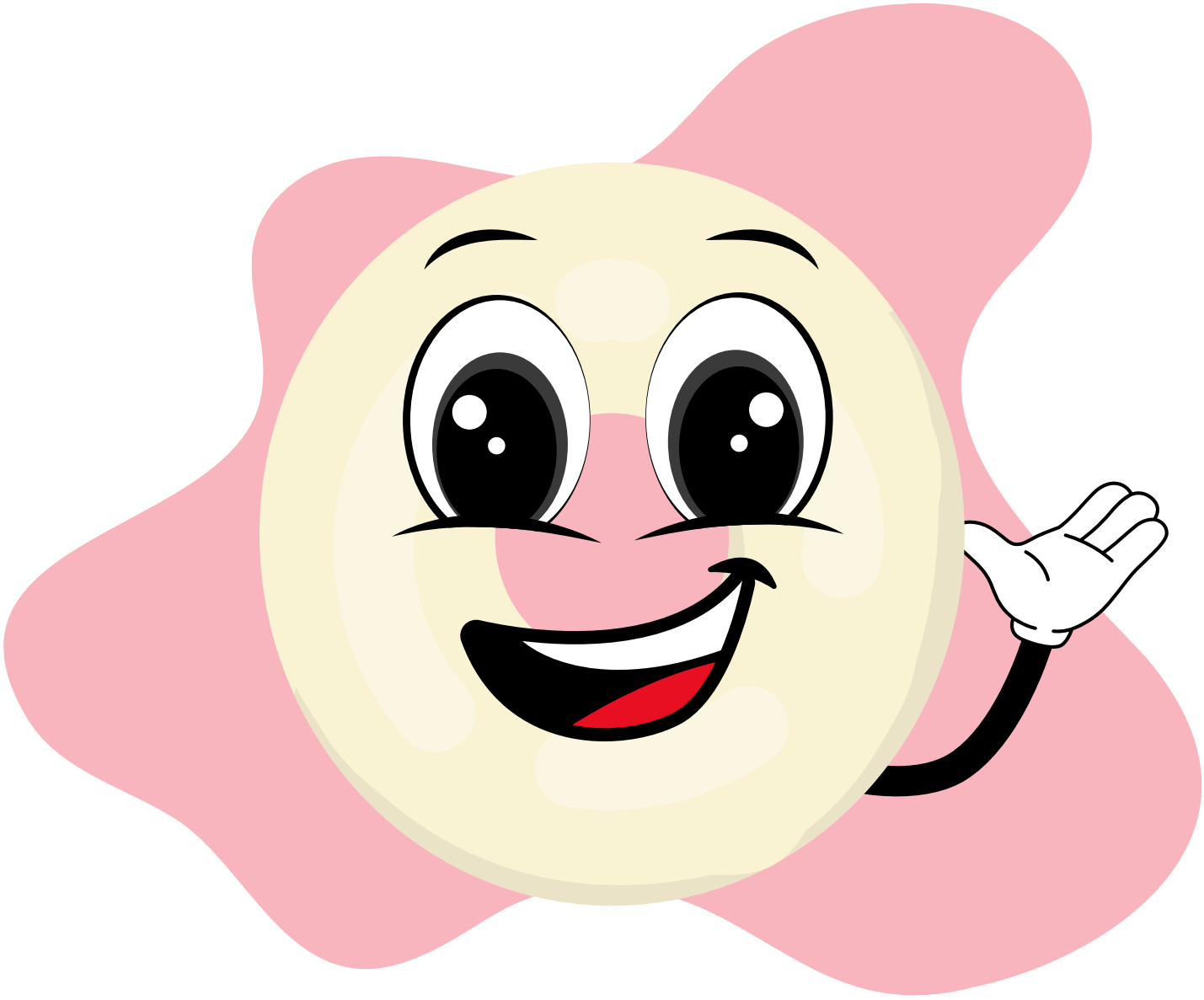
Uma aventura para descobrir como os carboidratos se transformam no nosso corpo!



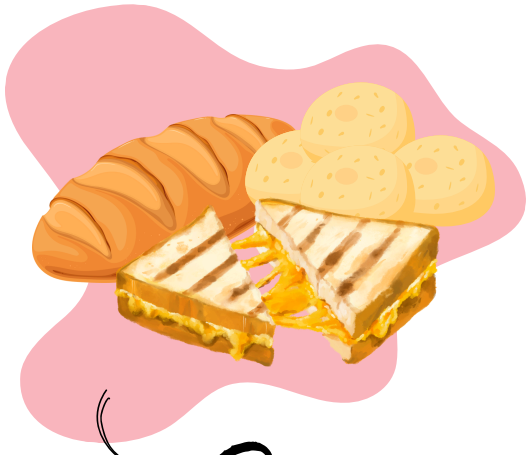


Olá amigo, meu nome é Polvilhão e hoje vou te guiar nesta jornada para descobrir como nós, os carboidratos, impactamos no açúcar do sangue dos humanos!





Muitos alimentos possuem carboidratos, sendo eles doces ou salgados, mas alguns são mais saudáveis que outros, como as frutas, os vegetais, os cereais e as leguminosas!



Pães



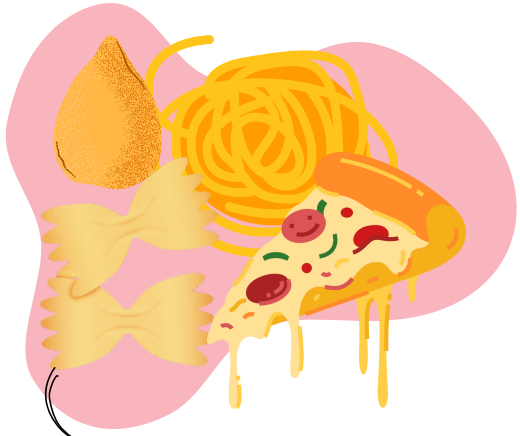
Cereais e leguminosas



Doces



Frutas e alguns vegetais

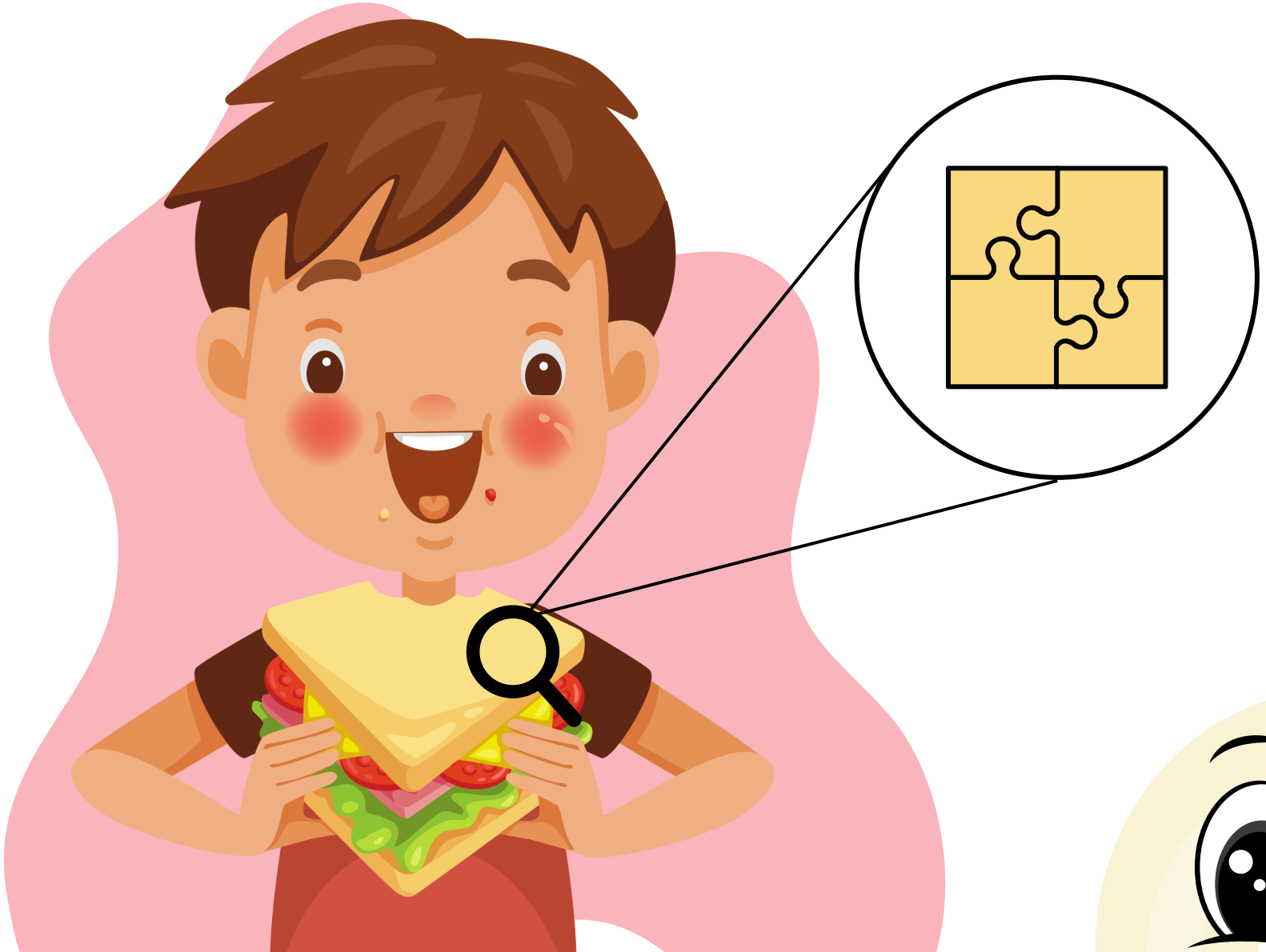


Massas

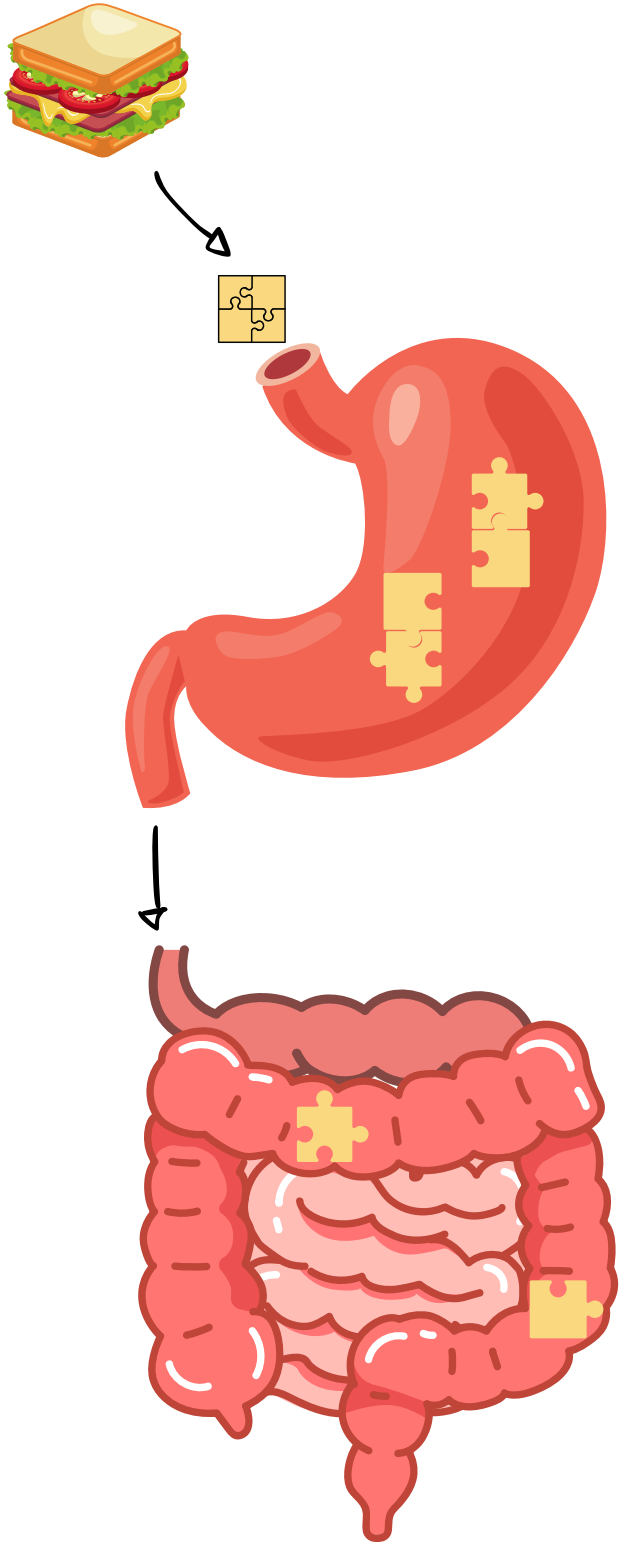


Biscoitos doces e salgados

Imagine que os carboidratos são como um grande quebra-cabeça formado por várias peças pequenas. Cada umas dessas peças do quebra-cabeça é uma pequena unidade de açúcar chamada glicose.

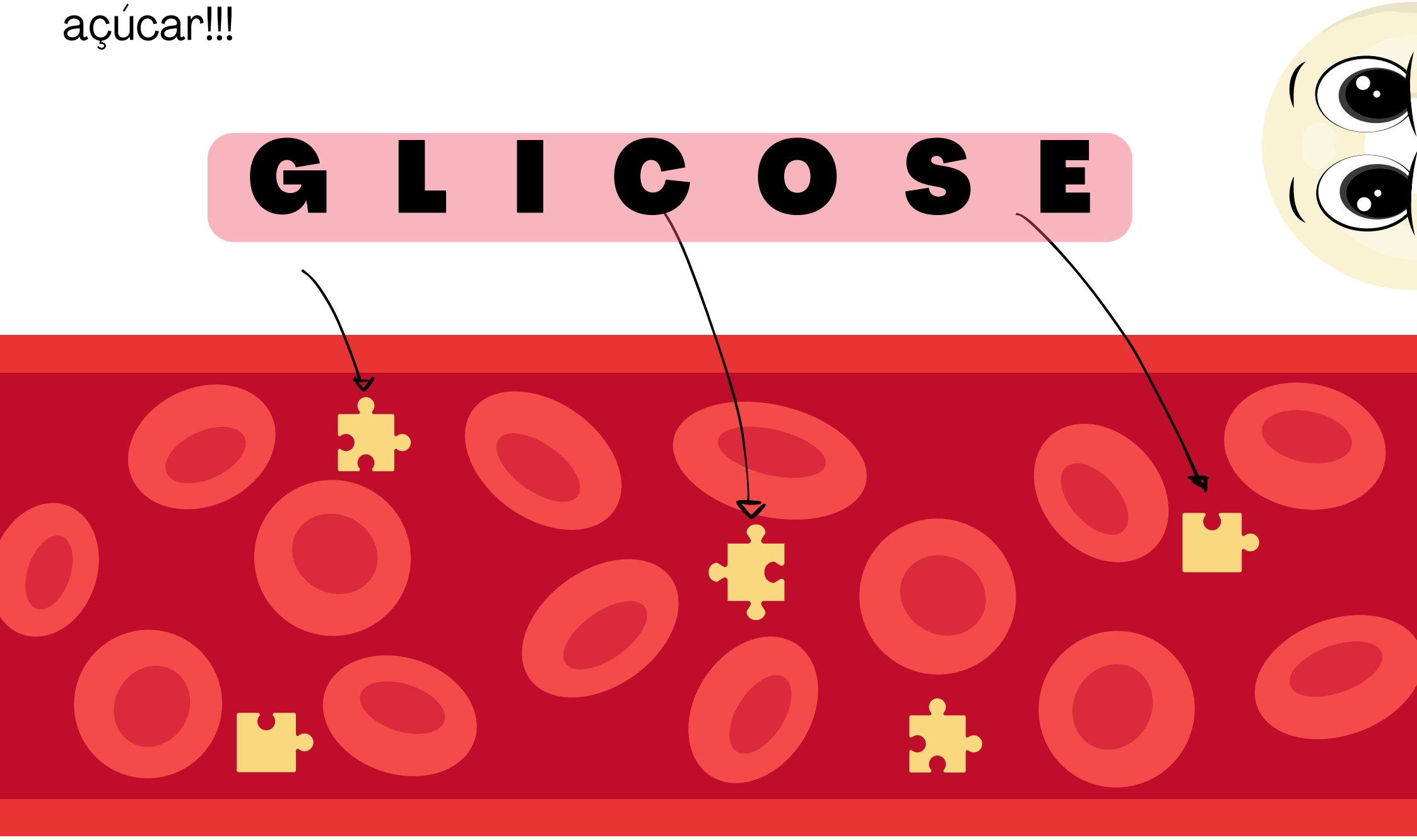


Ao comer um alimento com carboidrato, ele é digerido pelo estômago e intestino, soltando estas peças do quebra cabeça (glicose/açúcar). Esta glicose quando está solta, consegue atravessar a parede do intestino, chegando ao sangue!

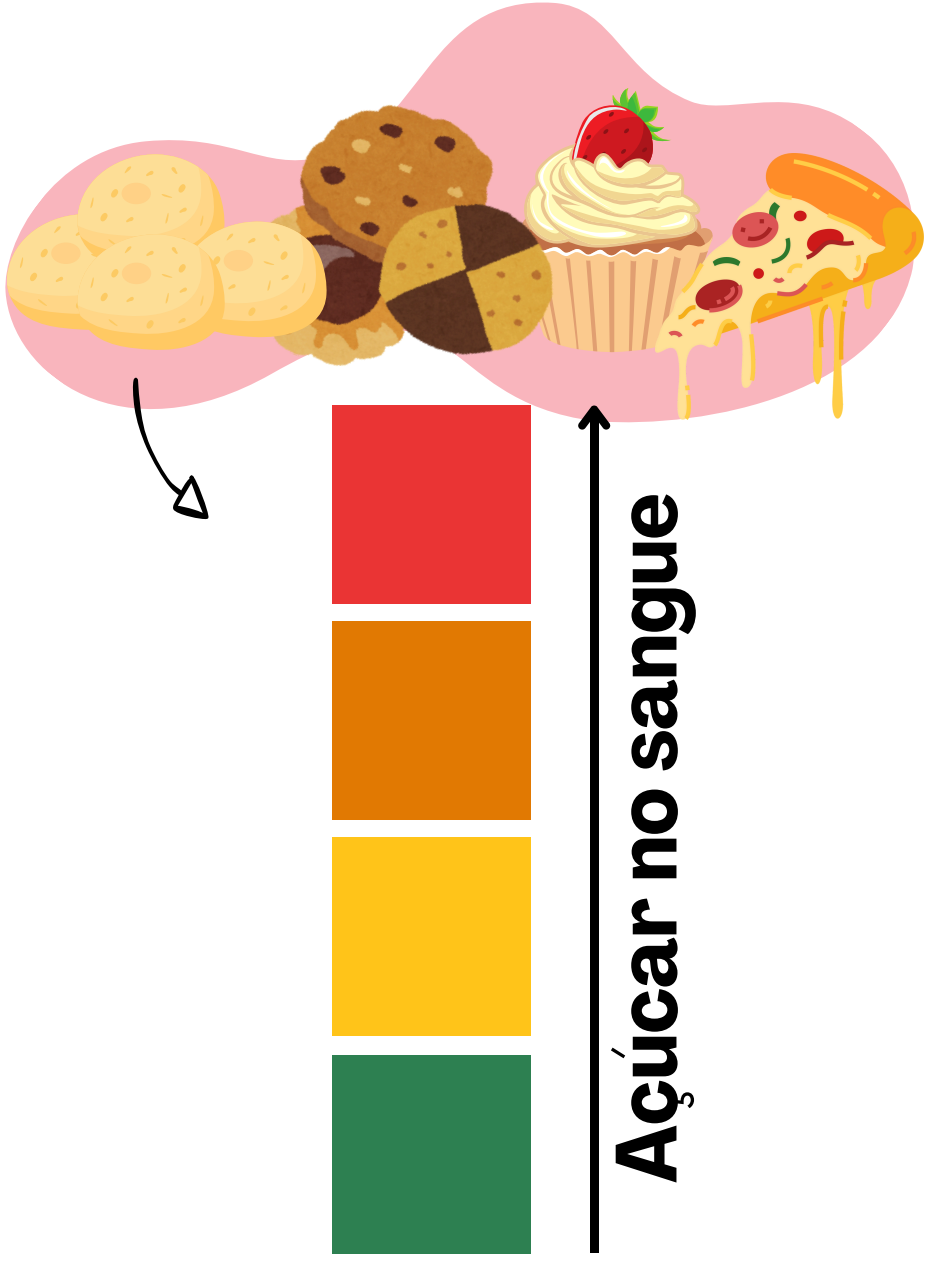




Assim, depois de comer estes alimentos, o sangue fica cheio de açúcar!!!

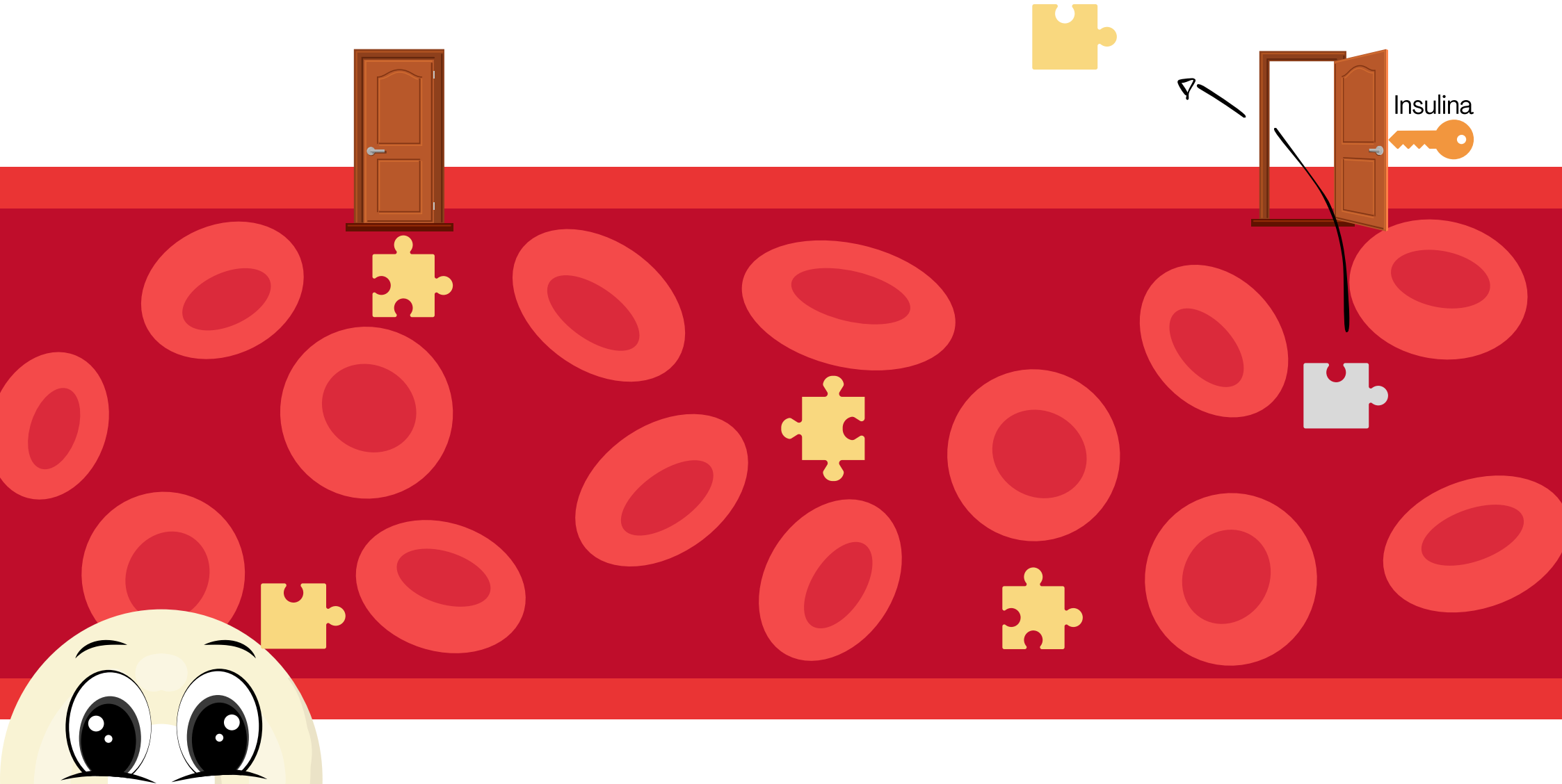


Quanto maior a quantidade de alimentos com carboidrato vocês comem, mais açúcar terá no sangue.

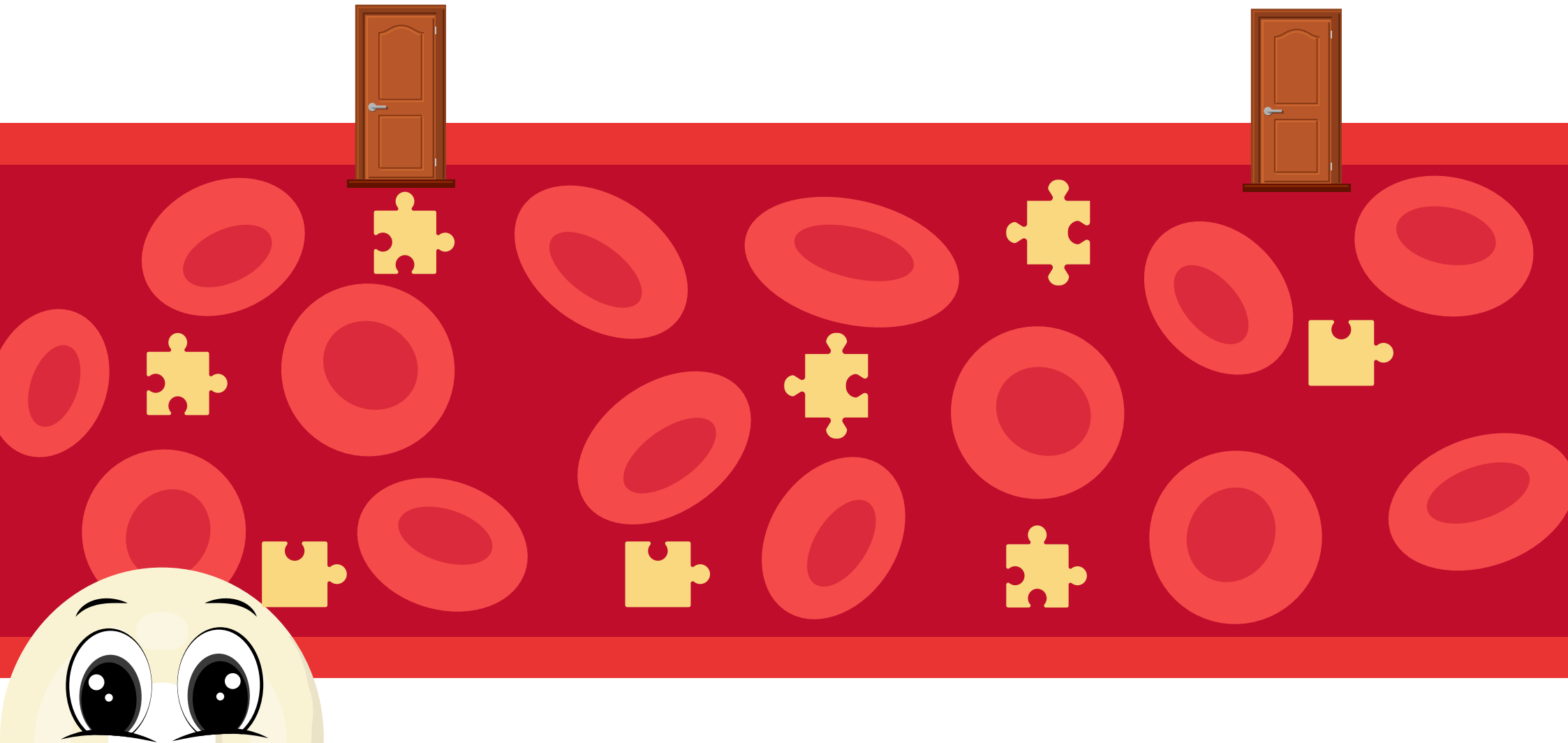




A insulina é como uma chave mágica que ajuda a glicose a entrar nas células do corpo, tirando do sangue. Se não tem insulina suficiente, a glicose fica presa no sangue, e isso pode causar problemas para a saúde.

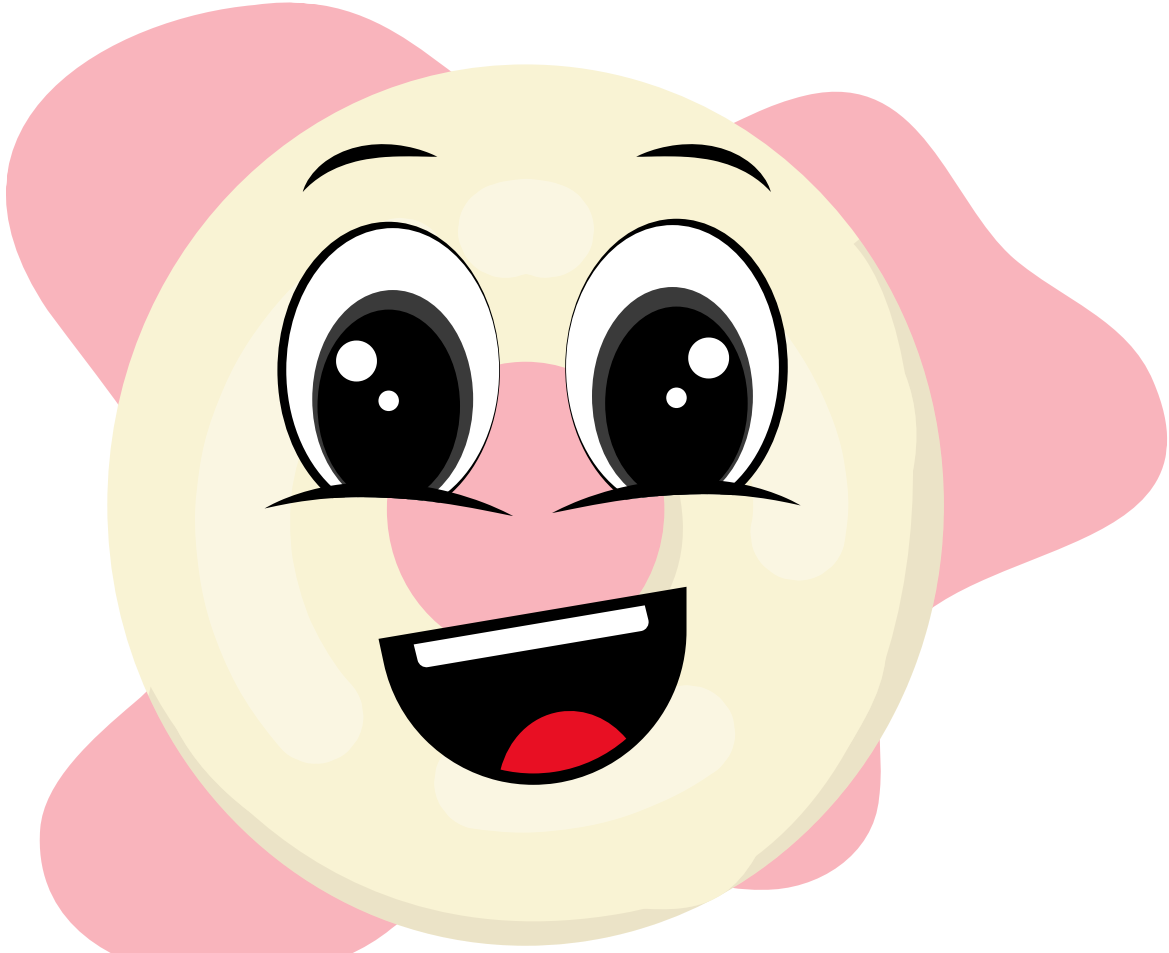


No seu corpo, amigo, esta insulina não é produzida como deveria, e por isso a glicose não consegue sair do seu sangue, ficando cheio de açúcar lá!



Por isso, você tem que ter cuidado ao comer alimentos como a gente, com carboidrato, e deve sempre se atentar ao que te oferecem, pois pode te fazer mal se não estiverem contabilizados na sua insulina!

Vou te ensinar a identificar se tem carboidrato em alguns alimentos e como contá-los!



Como identificar carboidrato nos alimentos?

Veja na tabela nutricional se ao lado de "Carboidratos totais" possui um número maior que 0. Se tiver, este alimento possui carboidrato!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 000 porções
Porção: 000 g (medida caseira)

	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Além disso, sempre olhe na frente da embalagem se possui um quadradinho deste, informando se tem açúcar adicionado!

2

3



1

Pegue a embalagem do alimento e olhe a parte de trás





Como contar os carboidratos ?

Veja o meu exemplo a seguir.

Olhando a tabela que vem na embalagem, 25 biscoitos têm 22 carboidratos, mas hoje você só vai comer 5, e agora?

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: 30g (25 unidades)		
Quantidade por porção		**(*)% VD**
Valor Energético	138 kcal = 580 kJ	7
Carboidratos	22g	7
Proteínas	0g	0
Gorduras Totais	5,5g	10
Gorduras Saturadas	1,0g	5
Gorduras *Trans*	1,8g	(**)
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	279mg	12
(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades		

Vamos fazer um cálculo para entender quantos carboidratos tem na quantidade que você vai comer hoje.



25 biscoitos ------ 22 carboidratos

x

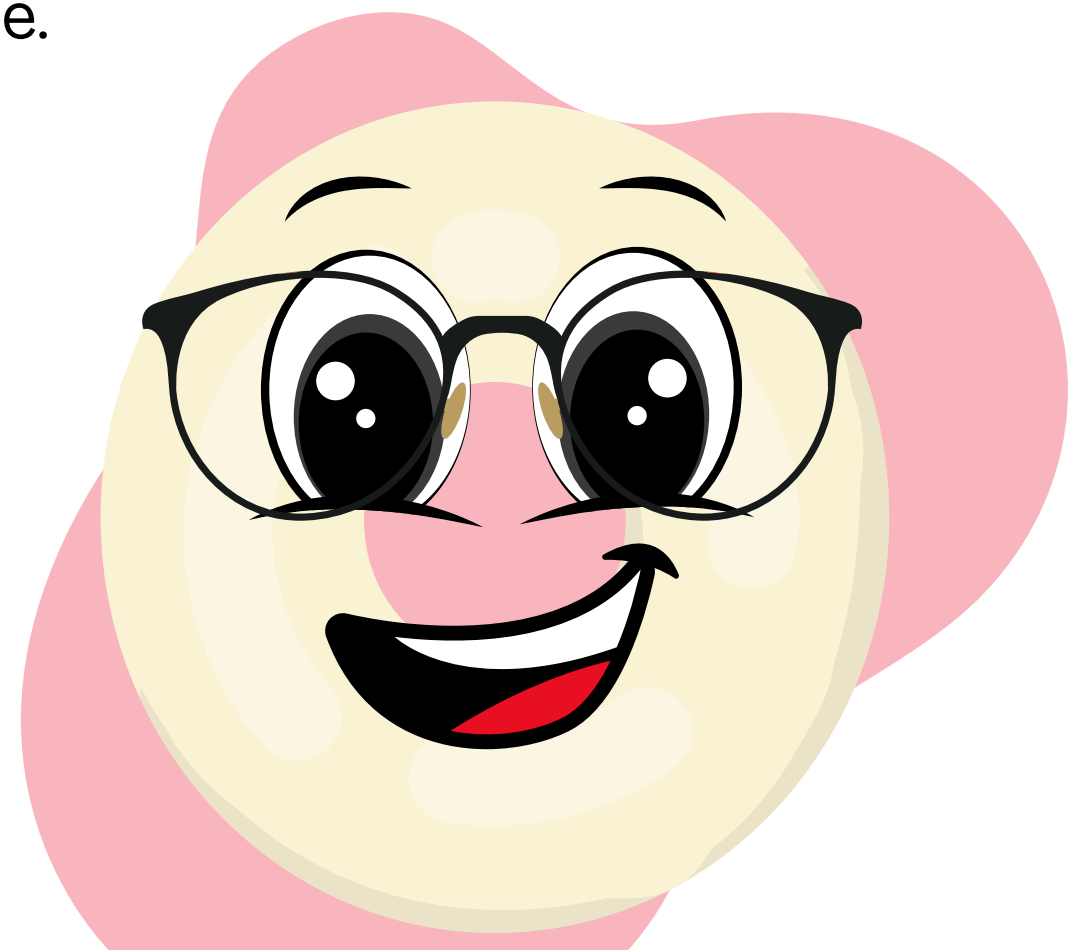
5 biscoitos ------- ?

1º 22 x 5 = 110 → **2º** $\frac{110}{25}$ = 4,4

Portanto, 5 biscoitos como eu possuem 4,4 carboidratos.

Sempre faça a conta com a quantidade que você vai comer, como eu ensinei ali.

Pronto, agora você já consegue contar quantos carboidratos você está comendo em algum alimento e durante o dia, assim, a sua mãe consegue adaptar a quantidade de insulina que você usa de acordo com o que você come, para que você não tenha problemas e possa comer o que sente vontade.



Ufa, essa jornada foi longa! Espero te rever logo, amigão, para mais uma aventura juntos!

