

CLASSIFICAÇÃO DE **CARBOIDRATOS** QUANTO AS CALORIAS E PREFERÊNCIA DE CONSUMO



Sabemos que este certamente é o nutriente mais temido e atacado na internet devido a sua fama de favorecer o ganho de peso. Contudo, a realidade não é bem esta, os carboidratos podem e devem sim ser consumidos no seu dia a dia, fazem parte de uma alimentação saudável e não são os grandes responsáveis pelo ganho de gordura.

No entanto, indiscutivelmente existem alguns tipos de carboidratos que apresentam uma **concentração/quantidade de calorias bem mais alta que outros**, e esse sim deve ser o cuidado a ser tomado na hora de escolher seus alimentos. Pensando nisso montei essa classificação para lhe ajudar na hora de fazer as escolhas mais corretas e eficientes para a perda de peso.

Dica extra! Se no seu hábito alimentar ainda for muito presente o consumo dos alimentos da lista vermelha, sugiro ir reduzindo da seguinte maneira: Consuma sempre algum alimento fonte de proteína como principal alimento da refeição (maior quantidade) junto ao carboidrato mais calórico (em menor quantidade), pois dessa forma você garante mais qualidade a refeição e consegue reduzir cada vez mais a quantidade do carboidrato calórico devido a saciedade que será provocada pelo consumo do alimento proteico.

SEGUIR A TABELA ABAIXO

MENOS CALÓRICOS (Consumo mais frequente e indicado)	CALORIAS MODERADAS (Consumir em quantidades menores e ter cuidado com o excesso)	CALORIAS ALTAS (quanto menos melhor, deixar apenas para refeições livres e exceções ou reduzir bastante o tamanho da porção)
Frutas de modo geral	Pão francês/massa fina, pão integral, torrada e torrada integral	Tapioca, biscoito Cream Cracker, biscoito doce/maisena, biscoitos "fit/integrais" e Pêta
Farelo de aveia	Cuscuz de arroz e cuscuz de Milho	Farinha, farofa, salgados de padaria (forno) e salgados de padaria (frito)
Batata inglesa, abóbora Batata doce, macaxeira e inhame	Arroz integral, arroz normal, macarrão integral e macarrão normal	Bolo de sal, bolo doce e bolo frito
Feijão	Barrinha de cereal "fit" e barrinhas integrais	Batata FRITA, batatinha de sacos (doritos, fandangos...)
Vegetais e legumes cozidos (Cenoura, beterraba, abobrinha, milho)	iogurtes com mais de 10 gramas de carboidrato por porção (olhar no rótulo)	Sorvetes, chocolates picolés e Milk shakes
iogurtes com menos de 10 gramas de carboidrato por porção (olhar no rótulo)	Suco sem açúcar das seguintes frutas: laranja, goiaba, manga, acerola, caju, cajá...	Suco de uva integral, sucos adoçados com açúcar, suco de pacote e suco de caixinha
Suco sem açúcar das seguintes frutas: limão, maracujá, morango		