



Los Carbohidratos

Se dice que los carbohidratos son el mayor enemigo al cuidar nuestra salud, pero esto es completamente un mito.

Los hidratos de carbono también llamados carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo.

¿Qué son?

Se les llama carbohidratos o hidratos de carbono, ya que están compuestos de moléculas de carbono, hidrógeno y oxígeno.



Estos pertenecen a uno de los 3 grupos alimenticios, también llamados macronutrientes (grasas, proteínas y carbohidratos), lo que quiere decir que son una de las tres formas principales de fuentes de energía para el cuerpo humano.

Todos los macronutrientes se deben obtener de la dieta, puesto que el cuerpo no puede producirlos por sí solo.

¿Para qué sirven?

Tienen la función de ser la principal fuente de energía del cuerpo humano, estos se transforman en glucosa, que se convierte en energía, que a su vez se utiliza para mantener las funciones corporales y la actividad física.

Específicamente son la fuente de energía de nuestro cerebro y sistema nervioso central.



¿Dónde los encontramos?

Se encuentran principalmente en:
cereales o granos, leguminosas,
frutas y verduras.

CEREALES

Maíz, Avena, Trigo
Centeno ,Cebada

LEGUMINOSAS

Lentejas, Frijoles,
Habas, Garbanzos

FRUTAS

Manzana, Naranja,
Plátano, Sandía

VERDURAS

Papa, Camote,
Betabel

CEREALES

¿Qué nos aportan?

Los carbohidratos (HdC) nos aportan: fibra, vitaminas y minerales y en menor proporción las grasas.

Debemos de consumir **entre el 45% al 60%** de carbohidratos en nuestra dieta.

1 g de HdC= 4 kilocalorías*



*Cabe destacar que este peso se refiere a los componentes químicos, y no al peso neto de un alimento.

Cuando hablamos de **carbohidratos** es muy importante distinguir sus tipos, ya que las fuentes más saludables son los que no han sido procesados **como granos enteros, verduras y frutas.**



¿Qué tipo de carbohidratos debo comer?

Los carbohidratos se clasifican en:
simples o complejos.



Esta clasificación depende de la estructura química del alimento y de la rapidez con la cual, se digiere y se absorbe.

Simple:

son los carbohidratos que están compuestos de la molécula más básica, llamada monosacárido y que actúa principalmente como un azúcar simple.

El cuerpo los absorbe y descompone rápidamente para usarlos como energía.

Estos carbohidratos se encuentran en alimentos, como leche, frutas de mayor cantidad de azúcar, mieles y en azúcares procesadas y refinadas.



Complejos:

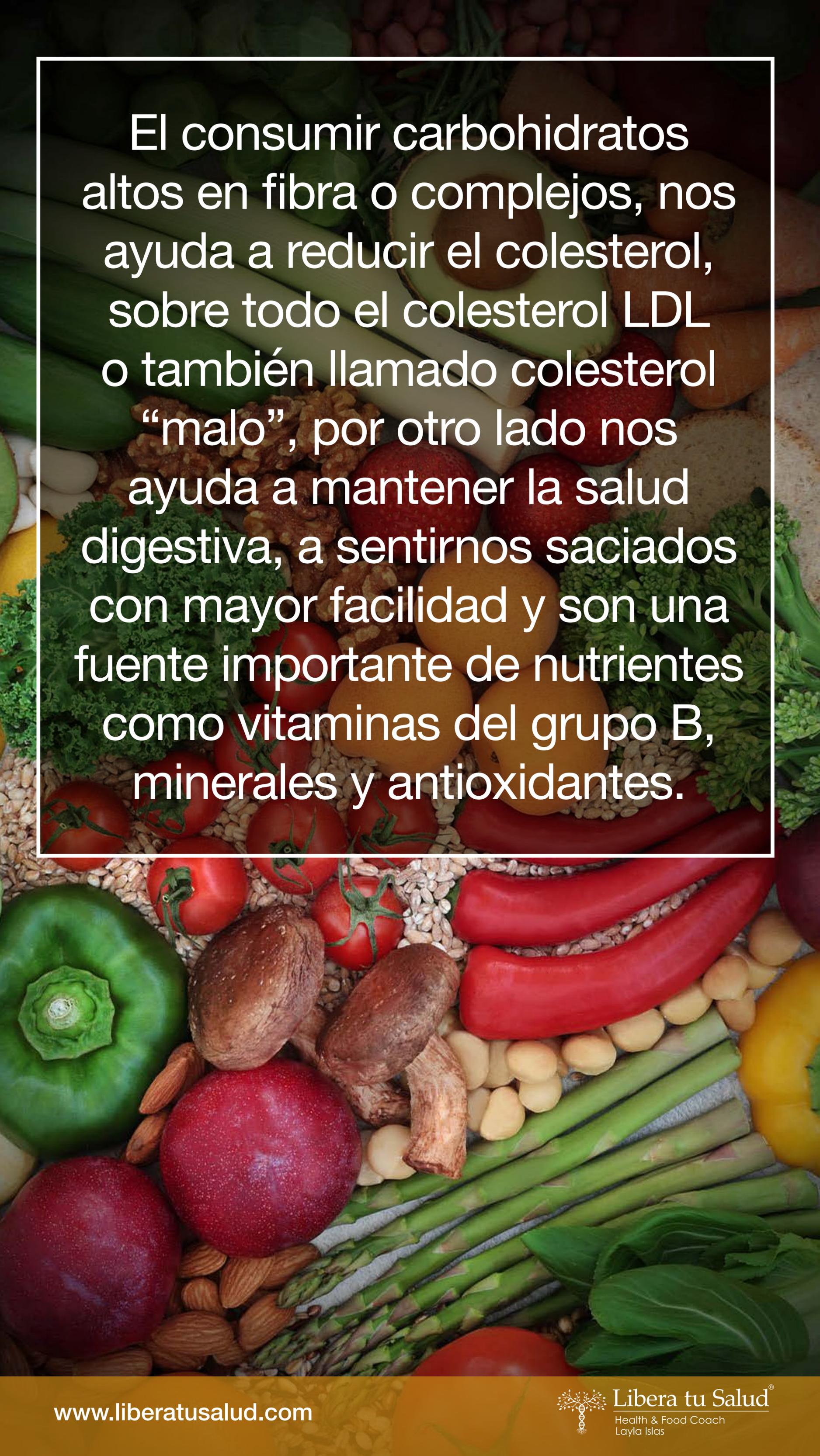
Son carbohidratos que están compuestos por muchos azúcares simples, llamados polisacáridos y que actúan como un almidón. Este tipo de carbohidrato es alto en fibra y de absorción lenta, que nos ayuda a tener un mejor control en el azúcar en el cuerpo.

Se encuentran en alimentos como granos integrales, granos ancestrales, también se pueden obtener de frutas y verduras con altos contenidos de hidratos de carbono, como la papa o el camote.



Beneficios de los carbohidratos

Está claro que los carbohidratos nos dan energía, pero también la evidencia ha demostrado que los granos enteros y la fibra dietética de los alimentos enteros ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como la diabetes tipo 2, hipertensión y por otro lado la obesidad.



El consumir carbohidratos altos en fibra o complejos, nos ayuda a reducir el colesterol, sobre todo el colesterol LDL o también llamado colesterol “malo”, por otro lado nos ayuda a mantener la salud digestiva, a sentirnos saciados con mayor facilidad y son una fuente importante de nutrientes como vitaminas del grupo B, minerales y antioxidantes.