

## QUÉ DEBES SABER SOBRE LOS CARBOHIDRATOS (HC): Parte 1



Para poder entender bien la información que te daré en este blog, voy a explicarte primero aspectos básicos que debes conocer.

Los nutrientes que aportan los alimentos se dividen en **macronutrientes**, que son lípidos, proteínas e hidratos de carbono y en **micronutrientes**, que se dividen en minerales, vitaminas y agua.

Los hidratos de carbono son el principal macronutriente de una dieta adecuada, ya que te aportan la energía que necesitas para realizar todas tus funciones durante el día.

Constituyen el **50-60%** de las kcal diarias. Por supuesto puede haber modificaciones en función del objetivo o la situación de cada persona. A diferencia de las grasas, **aportan 4 kcal/gramo**, las grasas aportan 9 kcal/gr.

***Todos los tipos de carbohidratos se metabolizan/transforman en glucosa***, que es el principal medio de energía del organismo, concretamente el cerebro se abastece únicamente de ésta. ***Es por ello que una dieta libre de carbohidratos debe ser directamente descartada.***

Se dividen en HC complejos, HC simples y la fibra. Se encuentran únicamente en alimentos vegetales: cereales integrales/completos (arroz, pasta, quínoa, mijo, espelta etc.), verduras, hortalizas, fruta, frutos secos y semillas.

La **fibra** es un carbohidrato que el cuerpo no puede digerir, por tanto no aporta calorías y regula el tránsito intestinal evitando el estreñimiento. Es muy importante acompañar una dieta rica en fibra con suficiente agua ya que de lo contrario puede derivar en estreñimiento.

Los **HC simples** son la glucosa y la fructosa, que se encuentran en la **fruta y la miel**, y la galactosa en la **leche**.

La glucosa, al pasar directamente a la sangre aporta energía muy rápidamente pero durante un menor periodo de tiempo. Sin embargo la fructosa y la galactosa tienen que pasar antes por el hígado para transformarse en glucosa, por tanto aportan energía durante más tiempo (liberan menos glucosa más sostenida en el tiempo).



Los **HC dobles** están constituidos por dos moléculas, por ello, antes de su absorción son convertidos en glucosa. Son la sacarosa que se encuentra en el **azúcar blanco**, la lactosa, en la **leche** y la maltosa, presente en el **maíz** y la **cerveza**.

Los **HC complejos** están compuestos por varias moléculas y son los almidones, presentes en **los cereales, los tubérculos, raíces, legumbres y algunas frutas**.



### **El índice glucémico y la insulina**

Después de una comida se libera glucosa en sangre y esto provoca que el organismo segregue insulina.

La **insulina** es una hormona cuya función es llevar el azúcar/glucosa en sangre a las células del organismo, para que éstas la utilicen como energía. Si no gastas esa energía realizando actividad física, la insulina la almacena en forma de tejido graso.

Cuando comes alimentos que contienen azúcar, miel, siropes o harinas refinadas, se libera mucha glucosa en sangre en un periodo corto de tiempo, esto provoca que el organismo segregue mucha cantidad de insulina. Cuanto mayor sea ese pico de insulina más brusco será también el descenso del azúcar en sangre, por tanto, tendrás ganas de comer poco tiempo después de la anterior comida. Posteriormente te daré trucos muy fáciles para evitar esas ganas de comer azúcar, especialmente a media tarde.

En conclusión, debes reducir el consumo de los alimentos que contengan estos azúcares para evitar esta reacción. Así lograrás controlar el apetito durante más tiempo.

El **índice glucémico (IG)** se basa en el poder hipergluceante de los carbohidratos, es decir, si inducen un **pico de insulina alto** porque liberan **mucha glucosa en sangre**, tendrán un **índice glucémico elevado** y viceversa. Por ello resulta más fácil dividir los carbohidratos según su IG.

En el próximo artículo te explicaré esta clasificación y cómo consumir adecuadamente los HC.