

Hidratos de carbono: cómo elegirlos para sentirte mejor



Los hidratos de carbono son nuestra principal fuente de energía. Esta energía proviene de la glucosa, un nutriente esencial para el buen funcionamiento del sistema muscular y del cerebro, éste consume alrededor del 25% de la glucosa disponible en el organismo.

Para mantener una alimentación saludable, es indispensable consumirlos diariamente, eligiendo los más adecuados y en la cantidad correcta.

¿Qué son los hidratos de carbono?

Los hidratos de carbono son macronutrientes esenciales presentes en muchos de los alimentos que consumimos a diario. Junto con las proteínas y las grasas, forman parte de los nutrientes que el cuerpo necesita en mayor cantidad y que nos aportan la mayor parte de la energía necesaria para mantener nuestras funciones vitales y disfrutar de una vida saludable.

También conocidos como carbohidratos, azúcares o glúcidos, están presentes en cereales, legumbres, frutas, verduras, miel y azúcares. Son ricos en fibra (un tipo de hidrato de carbono inasimilable, presente solo en vegetales), vitaminas y minerales.

Tipos de hidratos de carbono

▪ Hidratos de carbono simples:

- Presentes en frutas, miel, lácteos, cereales refinados, refrescos y azúcar.
- Tienen un elevado índice glucémico, pueden elevar con rapidez el nivel de glucosa en sangre, especialmente cuando proceden de los azúcares añadidos o alimentos muy procesados.



- Los azúcares presentes en la fruta no tienen el mismo efecto que los azúcares añadidos, la fruta aporta fibra, agua, vitaminas y minerales.
- Un consumo elevado y frecuente de estos productos puede favorecer desequilibrios metabólicos si no se ajusta a las necesidades energéticas.



• **Hidratos de carbono complejos:**

- Los encontramos en legumbres, cereales integrales y verduras.
- Tienen un índice glucémico bajo, proporcionan energía más sostenida y contribuyen a mantener niveles estables de glucosa en sangre.
- Suelen ser ricos en fibra, lo que ralentiza la absorción de la glucosa y favorece un mejor control del apetito. Favorecen la sensación de saciedad y el bienestar general.
- Ayudan a mejorar la digestión y salud intestinal.



Recomendaciones para una dieta saludable

- Los hidratos de carbono deben conformar el 55-60% de nuestra dieta.
- Prioriza el consumo de los carbohidratos complejos frente a los simples: cereales integrales, legumbres, verduras y fruta entera (se recomienda tomar al menos el 70% del total).
- Consume verdura y fruta, preferiblemente entera y variada, ajustando la cantidad a las necesidades energéticas.
- Limita el consumo de azúcares, harinas refinadas y de todos sus derivados.
- Recuerda que no solo importa el tipo de hidrato que comas, también influye cuánto comas, como lo preparas y con qué lo mezclas (proteína, grasas saludables, fibra).



RECUERDA elegir bien la cantidad y tipo de carbohidrato es fundamental para una alimentación equilibrada que nos ayude a mantener la energía, mejorar el bienestar y prevenir problemas de salud a largo plazo