



¿Qué son los carbohidratos?

Recomendaciones generales del endocrinólogo para una alimentación saludable.

Junio 2021

¿Qué son los carbohidratos?

Además de proteínas y lípidos (grasas), los carbohidratos (hidratos de carbono) son nutrientes que se encuentran en la mayoría de los alimentos.

Representan una parte de la alimentación humana, y es posible encontrarlos en alimentos comunes como cereales y derivados (pan, pasta, arroz), tubérculos (papa), legumbres, frutas, verduras, leche y otros alimentos como la miel y el azúcar.



¿Para qué sirven los carbohidratos?

La función principal de los hidratos de carbono es la de proporcionar energía a todas nuestras células. Brindan energía a todos los órganos del cuerpo, desde el cerebro hasta los músculos y funcionan como un combustible rápido y fácil de obtener por parte del cuerpo humano. Intervienen reduciendo la fatiga y en la recuperación tras realizar alguna actividad física. Por otro lado, contribuyen con la formación de material genético, como ADN y ARN, y de diversos tejidos corporales.

¿Todos los carbohidratos son iguales?

No, existen formas diferentes, las cuales varían dependiendo de su estructura química.

En general, se describen dos tipos de carbohidratos:

- ⇒ **Carbohidratos complejos:** Son aquellos que se absorben lentamente en el intestino y que contienen fibra, como el frijol, las habas, algunas frutas, entre otros.
- ⇒ **Carbohidratos simples:** También llamados azúcares simples o libres. Son aquellos que se absorben rápidamente. El ejemplo más práctico es la comida chatarra o en forma de pan, bolillo, azúcar blanco, refrescos, jugos y ¡Son las que debemos ingerir con moderación!



¿Son malos los azúcares?

No, sin embargo, si usted padece diabetes o incluso si no la padece deberá mantener un equilibrio en la ingesta de carbohidratos, y no exceder la cantidad recomendada al día; esto contribuirá enormemente con la prevención de otras enfermedades metabólicas.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), menos del 10% de la ingesta energética diaria debe corresponder a los azúcares simples, es decir, para una dieta estándar de adulto de aproximadamente 2 000 calorías, se deberían consumir menos de 25 gramos al día de azúcares libres. Sin embargo, esto corresponde solo a una parte del total de carbohidratos necesarios en el día por lo que usted debería optar por carbohidratos complejos, ya que a parte de azúcar aportan fibra que ayudará a evitar el estreñimiento.

¿Cómo puedo identificar los azúcares saludables?

Se debe tomar en cuenta si un alimento tiene o no azúcares añadidos; los alimentos que no tienen azúcares añadidos ni edulcorantes (sustancias derivadas de carbohidratos, con sabor dulce, pero con bajo aporte calórico) en la etiqueta se pueden considerar más adecuados para su ingesta.

Es importante mencionar que aunque los beneficios y riesgos del consumo de edulcorantes aún está en estudio, las investigaciones señalan que pueden desencadenar adicción a los alimentos porque su ingesta se asocia a mayor antojo por alimentos dulces, incremento del umbral al sabor dulce al que estamos acostumbrados (es decir, con ellos requerimos mayor cantidad de dulce para percibir el sabor) y, por lo tanto, incremento de peso.

Por otro lado, los azúcares más adecuados para ingerir son aquellos de absorción lenta, es decir, los llamados carbohidratos complejos, ya que están compuestos por moléculas de azúcar que en su conjunto forman cadenas largas, y que tienen bajo índice glucémico (incrementan las concentraciones de azúcar en sangre de manera gradual, no mediante picos de glucosa en sangre exagerados, como ocurre cuando usted come una “Dona de chocolate”).

Los beneficios de la ingesta de carbohidratos complejos son: mejor control de la glucosa en sangre, saciedad (al ser complejos, permanecen más tiempo en el intestino lo cual envía una señal de saciedad al cerebro), mejoran la composición de la microbiota intestinal; al poseer fibra, regulan la concentración de colesterol en sangre.

Pero, ¿De dónde podemos obtener carbohidratos complejos? Sencillo, de cereales integrales como arroz y pasta, de legumbres como lente-



jas, frijoles, garbanzos, frutos secos, semillas, algunas frutas y verduras entre otros.



Es importante acudir con el Endocrinólogo para una orientación sobre la cantidad de carbohidratos a ingerir, en especial si usted padece diabetes.

El mantenimiento de una glucosa en sangre elevada durante mucho tiempo pone en marcha mecanismos metabólicos de lipogénesis que hacen que nuestro cuerpo “almacene grasa”, lo cual aunado al incremento de apetito al momento de que la glucosa en sangre baja y al gran aporte calórico de los alimentos con azúcares simples añadidos, incrementan el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad (es por esto que no se aconseja el consumo de estos azúcares simples).

En cambio, cuando usted consume hidratos de carbono complejos, por ejemplo, arroz y vegetales, el cuerpo los recibe y los procesa de manera más beneficiosa que cuando se consumen los mismos azúcares añadidos por la industria alimentaria o por parte de nosotros mismos al tomar una taza de café o té. Prefiera ingerir una papa cocida en casa que una bolsa de papas fritas que además de azúcares, también contiene grasas añadidas.

En fin, podemos decir que necesitaremos más cantidad de carbohidratos cuanto mayor sea el grado de actividad física realizada, lo mismo que sucede con los coches y la gasolina; sin embargo, a parte de la cantidad de actividad realizada durante el día, también se debe tomar en cuenta si usted padece otras enfermedades o incluso sobrepeso, para realizar un aporte de carbohidratos proporcional y adecuado a sus necesidades.

Recuerda: No te automediques, acude a consulta con el Endocrinólogo.



Bibliografía:

-Moran L. (2021). ¿Qué hidratos de carbono debemos consumir y cuáles no (y cuándo) ?. The conversation. Recuperado de: <https://theconversation.com/que-hidratos-de-carbono-debemos-consumir-y-cuales-no-y-cuando-160945>