

¿QUÉ SON LOS HIDRATOS DE CARBONO?

Los hidratos de carbono (también denominados carbohidratos, glúcidos o sacáridos) son la base de cualquier alimentación y sirve como combustible natural ya que le brinda a nuestro organismo energía para así poder llevar a cabo nuestras tareas diarias. Sin ellos no podríamos nutrir nuestros músculos y nuestro cerebro para poder movernos y pensar a lo largo de nuestra vida. La cantidad de alimentos ricos en hidratos de carbono variará dependiendo de la actividad y estado físico de cada individuo, **por poner un ejemplo los deportistas de élite necesitarán más nutrientes de este tipo debido al aumento del gasto energético de su metabolismo** por motivo de su actividad física y puede llegar a consumir dos veces más carbohidratos que una persona sedentaria. Debido a esto multiplicará en su dieta los alimentos ricos en hidratos de carbono.



Se estima que más de la mitad de la energía diaria que requiere nuestro cuerpo proviene de los alimentos ricos en hidratos de carbono, sobre todo aquellos que son abundantes en almidón como son las pastas o los cereales (principalmente el arroz) ya que se considera la forma de almacenamiento de energía principal de nuestro organismo y componen uno de los tres grupos de la materia orgánica junto con los lípidos y las **proteínas**. Una dieta equilibrada de una persona adulta consiste en consumir entre un 60 a un 70% de glúcidos del total de la alimentación diaria de las cuales solo un 10% deben ser carbohidratos simples, lo que nos pone en evidencia la importancia de este nutriente en nuestra salud.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO

No todos los **alimentos ricos en hidratos de carbono** son homogéneos, es decir que no aportan la misma cantidad de nutrientes ni tienen los mismos beneficios para nuestro organismo. Estos son algunos [tipos de alimentos](#):

1. **AZÚCAR.** Es la forma común de denominar la glucosa. Existen varios tipos como son la caña, la remolacha o la miel entre otros y nos aporta una energía rápida a nuestro cuerpo gracias a su pronta asimilación. El azúcar en grandes cantidades puede ser muy perjudicial porque a pesar de que es una fuente grande de calorías en realidad está asociada a calorías vacías que no contienen vitaminas ni minerales de ningún tipo. Existen muchas enfermedades asociadas al consumo de glucosa en grandes cantidades como diabetes, presión arterial o hiperactividad entre otras, por lo que su consumo debe ser moderado.
2. **PAN.** Es la base de la alimentación cuando hablamos de **alimentos ricos en hidratos de carbono** y además de carbohidratos aporta proteínas y muy poca grasa. Una barra de pan baguette posee cerca de 60 gramos de almidón pero también otros carbohidratos como celulosa, lignina o pentosa aunque en menores cantidades. El pan es un alimento muy recomendable pues proporciona en pocas calorías una cantidad importante de nutrientes, y puede ayudar a sustituir otros alimentos con niveles más altos de grasas o lípidos, cumpliendo así los objetivos nutricionales. Existe una falsa creencia de que el pan es un alimento a evitar si quieres controlar el peso, esta teoría nos puede llevar a prescindir de un producto esencial con una cantidad significativa de minerales y vitaminas, especialmente en el caso del pan integral. Dejar de comer pan es un gran error ya que también es uno de los alimentos ricos en hidratos de carbono.
3. **ARROZ.** El arroz al igual que otros cereales como el trigo, el maíz o la avena son una fuente importante de almidón. Se considera un alimento básico a lo largo del mundo ya que es el cereal más producido del planeta con mucha diferencia, el éxito se debe a que es una fuente importante de energía con un nivel muy bajo de calorías. Tiene un altísimo valor nutricional ya que un plato de arroz posee minerales como [calcio](#) y [hierro](#), vitamina D, fibra, proteínas en niveles bajos y una cantidad bajísima de grasas saturadas y colesterol. Sus carbohidratos son de baja absorción con lo que nos proporciona energía a nuestro organismo durante varias horas. El arroz tiene propiedades curativas y está indicado para afecciones de riñón, hígado y estómago entre otros. De los mejores alimentos ricos en hidratos de carbono.
4. **PASTA.** La pasta (espaguetis, tallarines, tortellini, etcétera) es uno de los alimentos más sencillos y famosos de la cocina en el mundo y se elabora a partir de la harina de trigo mezclándolas con agua y sal. Pertenecen al grupo de carbohidratos de absorción lenta y son [muy populares en los deportistas de élite debido a que generan energía](#) durante un largo periodo de tiempo. De 100 gramos de pasta se estima que 80 gramos son de hidratos de carbono aunque también aporta [fibra vegetal](#), [vitaminas](#) y niveles muy bajos de grasa.
5. **FRUTA.** Es muy dulce y tiene altos niveles de fructosa que es el azúcar de la fruta, pero en realidad es el que menos hidratos de carbono nos aporta, en torno al 15% aproximadamente sobre todo en forma de almidón. Entre sus

nutrientes también está la fibra dietética, vitaminas y sales minerales. El plátano es la que más nutrientes de este tipo aporta y muy recomendada entre los deportistas, como por ejemplo los tenistas que es muy habitual verlos comer esta fruta en el descanso de los partidos. Ya que el 80% de la composición de la fruta es agua, es un alimento esencial para dietas de adelgazamiento.

6. **BOLLERÍA.** Muy poco recomendado ya que en altos niveles pueden ser perjudiciales para la salud, aunque algunos que tienen base en harina de trigo o maíz pueden aportarnos nutrientes como las [vitaminas](#). Es el más dañino de todos los **alimentos ricos en hidratos de carbono** por lo que hay que consumirlos con mucha moderación.
7. **PRODUCTOS LÁCTEOS.** Como la leche, el queso o la cuajada, entre otros. Contiene un tipo de azúcar simple llamado lactosa de asimilación rápida. Es una fuente grande de calcio, proteínas de gran calidad similares a la carne en el caso del queso y vitaminas A, B y D, aunque también contiene niveles altos de grasa saturada en los productos sin procesos de desnatado previo.
8. **LEGUMBRES.** Las legumbres son semillas de plantas leguminosas como guisantes, garbanzos o frijoles entre otros. Son alimentos altamente recomendables ya que son los únicos vegetales que contienen niveles significativos de proteínas, además de hidratos de carbono, lípidos, fibra, minerales y vitaminas. Alrededor del 60% de sus nutrientes son carbohidratos de lenta absorción y contienen desde azúcares hasta almidones. La FAO indicó recientemente en un informe que las legumbres pueden ser la vacuna contra el hambre en el tercer mundo, por su valor económico y su alto nivel nutricional.
9. **PATATA.** Originario de Latinoamérica, la patata (también denominada papa o batata) se ha convertido en el tubérculo más producido y reconocido a nivel global. La patata es un alimento muy sano a pesar de lo que se cree popularmente ya que no contiene más de 120 calorías, esto es debido a que el 80% de su composición es agua. El 70% de su valor nutricional está formado por carbohidratos principalmente almidón aunque también contiene proteínas, vitaminas y niveles muy bajos de grasas o lípidos. Como curiosidad cabe resaltar que el almidón de la patata se utiliza cada vez más en la manufactura de productos como por ejemplo: colas industriales, cosméticos o dentífricos.
10. **CERVEZA.** Es una bebida alcohólica fermentada con gran valor nutricional pero que en grandes cantidades puede provocar consecuencias graves para la salud, sin embargo consumida con moderación aporta muchos nutrientes a nuestra dieta y no favorece a la obesidad. Su elaboración a base de cereales como cebada, lúpulo o malta hace que la cerveza sea un alimento alto en carbohidratos, aunque también en vitaminas, sales minerales, proteínas y fibra entre otros. El hecho de que sea una bebida contribuye a que la asimilación de los nutrientes no sea igual de efectiva que en el caso de los alimentos sólidos.
11. **MIEL.** La miel es una fuente de energía producida por las abejas a partir del néctar de las flores. Tiene principalmente glucosa y fructosa, que se digieren con facilidad porque la miel tiene, además, minerales que mejoran su asimilación por el organismo. Aunque en exceso puede provocar enfermedades como diabetes o aumento en la presión arterial entre otros.

CUÁLES SON LOS ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO “BUENOS” Y “MALOS”

Como hemos comprobado los carbohidratos son indispensables para una dieta sana y equilibrada ya que nos ayudan a proveer de energía a nuestro sistema psicomotriz, pero no todos los alimentos ricos en hidratos de carbono tienen las mismas propiedades ni los mismos beneficios para nuestro organismo. Existen dos tipos de carbohidratos:

- Carbohidratos simples o “malos”. Son azúcares refinados que tienen poco valor nutritivo y que conviene consumirlos con moderación, se dividen en dos tipos:
 - monosacáridos que son carbohidratos sencillos formados por una sola molécula de azúcar y con niveles muy bajos de fibra, los más conocidos son la fructosa y la glucosa.
 - disacáridos están formado por dos moléculas de azúcar y son la sacarosa, lactosa y maltosa.

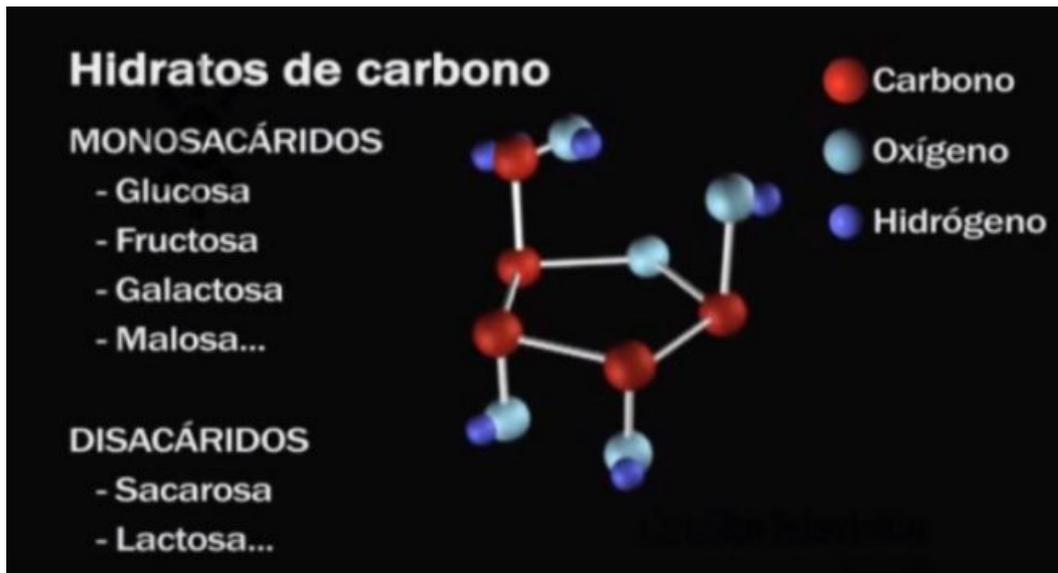
Estos carbohidratos producen energía rápida pero escasa y con muy poco valor nutricional, por lo que no son recomendables en grandes cantidades.

- Carbohidratos complejos o “buenos”. Se denominan polisacáridos y están formados por tres o cuatro azúcares que se unen normalmente en forma de cadena entre sí, Estos alimentos son ricos en fibra, minerales y vitaminas; debido a que son más complejos requieren mayor tiempo para ser digeridos y procesados por el cuerpo, por lo que producirán energía durante más tiempo. Ejemplo: Arroz, pasta, legumbres, etc. Recomiendan consumir este tipo de carbohidrato en relación con el carbohidrato simple, como complemento a los alimentos ricos en hidratos de carbono.

Los expertos indican otra diferenciación de los carbohidratos que en este caso sería por su carga glucémica, es decir la velocidad con la cual el hidrato de carbono es absorbido por nuestro organismo y también el valor de fibra y grasas que posee cada alimento. El índice glucémico nos indica que tan rápido y que tan alto subirá nuestro nivel de glucemia una vez consumido el alimento. Aquellos con menor índice glucémico serán mucho más saludables que los que tienen nivel alto, por lo general aquellos carbohidratos complejos o buenos tendrán un nivel glucémico más bajo que los carbohidratos simples o malos, y por lo tanto son más beneficiosos para la salud. Este sistema de medición de alimentos es llevado a cabo por deportistas de élite y se ha demostrado su efectividad en el organismo.

Un ejemplo de índice glucémico podría ser:

- Arroz blanco, 64
- Arroz integral, 55
- Tallarines, 44
- Espagueti de trigo , 37
- Avena, 81
- Cereal de grano entero, 38



Los carbohidratos con altos niveles de índice glucémico son: la miel, las palomitas, pasteles, pasas o las mermeladas entre otros.

A su vez los carbohidratos con bajos niveles glucémicos son: el pan, el arroz, la quínoa o las lentejas entre otros.

Por otra parte, se ha extendido la teoría de que los alimentos ricos en hidratos de carbono son un problema si queremos bajar de peso. **Pero la realidad no es sólo que esta afirmación es falsa**, sino que cada vez más nutricionistas incluyen los carbohidratos como el arroz o la pasta en las dietas de adelgazamiento, si no hay hidratos el músculo no crece, y si el músculo no crece no conseguiremos quemar grasa. Hay que recordar que no todos los hidratos de carbono son iguales como indicamos anteriormente por lo tanto, es importante conseguir información sobre el índice glucémico de cada alimento y su valor nutricional e intentar no juzgar todos los carbohidratos por igual. Una herramienta muy útil si queremos informarnos más sobre este tema es como siempre en internet, donde podemos averiguar más sobre los alimentos y sus nutrientes.

Lo más importante para la salud es llevar a cabo una dieta equilibrada y muy bien diseñada que incluya los tres nutrientes principales: hidratos de carbono, proteínas y grasas en su justa medida. Súmale a una dieta sana una rutina de ejercicios que aumente tu metabolismo para que podamos procesar todos los nutrientes sin convertirlos en forma de grasa. Evita los postres ya que no tienen ningún contenido de nutrientes, es recomendable cambiarlos por una pieza de fruta y ten en cuenta los niveles de azúcar, fibra y vitaminas de cada alimento relativos a los alimentos ricos en hidratos de carbono.