

- Medio: Bioeco Actual
- Fecha: 01-07-2020
- Título: Mitos de los carbohidratos
- Autor: Gabriel Díaz, Responsable de la Comisión de Osteopatía de COFENAT
- Cita: COFENAT
- Experto: Gabriel Díaz, Responsable de la Comisión de Osteopatía de COFENAT
- Foto:

JULIO 2021 - Nº 89

Cada día la actualidad ecológica en:  
[www.bioecoactual.com](http://www.bioecoactual.com)



Gaby Díaz, Osteópata,  
Nº Socio COFENAT 2120

Cofenat  
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

ESPAÑO PATROCINADO POR: COFENAT | [www.cofenat.es](http://www.cofenat.es)  
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

BIOECO ACTUAL 27

TERAPIAS NATURALES

## Mitos de los carbohidratos

El nombre de carbohidratos proviene de la época en la cual empezaron a ser analizados, ya que encontraron que estaban formados por carbono, hidrógeno y oxígeno.

Son nutrientes que resultan fundamentales para obtener energía, moléculas de azúcar que, al igual que las proteínas y las grasas, forman uno de los tres nutrientes principales (llamados macronutrientes).

El cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa, que es la principal fuente de energía para los tejidos y células. Estos pueden utilizarse al momento o almacenarse para ser usados más tarde, en músculos o en el hígado, como si de una despensa se tratara.

### Tipos de carbohidratos

- **Azúcares:** llamados carbohidratos simples, ya que se encuentran en su forma básica. Pueden hallarse en el azúcar de mesa, en alimentos procesados o refrescos, o estar presentes de forma natural, como es el caso de la fruta.
- **Almidones:** son carbohidratos complejos que el cuerpo necesita descomponer para su uso energético, como el pan, cereales, etc.
- **Fibra:** es también un carbohidrato complejo, ya que el cuerpo no puede descomponer la mayor parte de la fibra. Nos ayuda a sa-



sz3rf Limited © Tatjana Baibakova. Alimentos ricos en carbohidratos

ciarnos y está presente en muchos alimentos, como frutas, verduras y granos integrales.

### Necesidades diarias de carbohidratos

El sentido común nos dice que no existe un porcentaje exacto de carbohidratos totales a introducir en la dieta. La cantidad diaria de estos va a depender del requerimiento energético de cada individuo y, lo que es más importante, del tipo de carbohidrato y su índice glucémico, en lugar de un porcentaje, como se venía indicando décadas atrás.

Por el estilo de vida de la sociedad actual, muchas personas no tienen tiempo de hacer ejercicio, además, su trabajo es totalmente sedentario, por lo que prácticamente no tienen gasto energético. Esto hace que qui-

### El cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa, que es la principal fuente de energía para los tejidos y células

zás no tenga mucho sentido realizar diariamente un 55% o 65% del total de la ingesta alimenticia en forma de carbohidratos, ya que el gasto de su organismo vendrá casi exclusivamente del metabolismo basal (energía consumida en reposo) y, como hemos descrito, la función de los carbohidratos es energética.

Por el contrario, para las personas que hacen ejercicio y tienen un

trabajo activo, el requerimiento de aquellos alimentos que van a ser su combustible será mayor. Es por esto que señalamos la importancia de individualizar las necesidades y no guiarnos por este porcentaje, además de dar más importancia a la fuente de los alimentos en sí mismo y su índice glucémico que a la cantidad de los mismos.

### Índice glucémico

Los carbohidratos, al ser "azúcares", son transformados en energía. La velocidad a la que se libera esta energía es el índice glucémico y, a mayor índice, a mayor velocidad se libera, generando más picos de insulina.

Las harinas refinadas, bollería, pan blanco, azúcar, arroz blanco y los zumos industriales, son algunos ejemplos de alimentos con un índice glucémico alto y, por lo tanto, que obligan a nuestro páncreas a liberar insulina, predisponiendo a padecer enfermedades, como la diabetes. Por el contrario, los alimentos con una carga glucémica media o baja como legumbres, tubérculos, frutos secos o fruta entera, además de ser más interesantes a nivel nutricional, ya que poseen minerales y fitoquímicos, también aportan una importante carga de fibra, lo que hace que se ralentice su absorción, provocando que se pueda disponer de ella por más tiempo, siendo mucho más beneficiosos para nuestra salud. ■

TERAPIAS NATURALES

- Link: <https://www.bioecoactual.com/>
- Texto:

El nombre de carbohidratos proviene de la época en la cual empezaron a ser analizados, ya que encontraron que estaban formados por carbono,

hidrógeno y oxígeno. Son nutrientes que resultan fundamentales para obtener energía, moléculas de azúcar que, al igual que las proteínas y las grasas, forman uno de los tres nutrientes principales (llamados macronutrientes).

El cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa, que es la principal fuente de energía para los tejidos y células. Estos pueden utilizarse al momento o almacenarse para ser usados más tarde, en músculos o en el hígado, como si de una despensa se tratara.

### **Tipos de carbohidratos**

- **Azúcares:** llamados carbohidratos simples, ya que se encuentran en su forma básica. Pueden hallarse en el azúcar de mesa, en alimentos procesados o refrescos, o estar presentes de forma natural, como es el caso de la fruta.
  - **Almidones:** son carbohidratos complejos que el cuerpo necesita descomponer para su uso energético, como el pan, cereales, etc.
  - **Fibra:** es también un carbohidrato complejo, ya que el cuerpo no puede descomponer la mayor parte de la fibra. Nos ayuda a saciarnos y está presente en muchos alimentos, como frutas, verduras y granos integrales.
- Necesidades diarias de carbohidratos El sentido común nos dice que no existe un porcentaje exacto de carbohidratos totales a introducir en la dieta. La cantidad diaria de estos va a depender del requerimiento energético de cada individuo y, lo que es más importante, del tipo de carbohidrato y su índice glucémico, en lugar de un porcentaje, como se venía indicando décadas atrás. Por el estilo de vida de la sociedad actual, muchas personas no tienen tiempo de hacer ejercicio, además, su trabajo es totalmente sedentario, por lo que prácticamente no tienen gasto energético.

Esto hace que quizás no tenga mucho sentido realizar diariamente un 55% o 65% del total de la ingesta alimenticia en forma de carbohidratos, ya que el gasto de su organismo vendrá casi exclusivamente del metabolismo basal (energía consumida en reposo) y, como hemos descrito, la función de los carbohidratos es energética. Por el contrario, para las personas que hacen ejercicio y tienen un trabajo activo, el requerimiento de aquellos alimentos que van a ser su combustible será mayor.

Es por esto que señalamos la importancia de individualizar las necesidades y no guiarnos por este porcentaje, además de dar más importancia a la fuente de los alimentos en sí mismo y su índice glucémico que a la cantidad de los mismos. Índice glucémico Los carbohidratos, al ser "azúcares", son

transformados en energía. La velocidad a la que se libera esta energía es el índice glucémico y, a mayor índice, a mayor velocidad se libera, generando más picos de insulina.

Las harinas refinadas, bollería, pan blanco, azúcar, arroz blanco y los zumos industriales, son algunos ejemplos de alimentos con un índice glucémico alto y, por lo tanto, que obligan a nuestro páncreas a liberar insulina, predisponiendo a padecer enfermedades, como la diabetes. Por el contrario, los alimentos con una carga glucémica media o baja como legumbres, tubérculos, frutos secos o fruta entera, además de ser más interesantes a nivel nutricional, ya que poseen minerales y fitoquímicos, también aportan una importante carga de fibra, lo que hace que se ralentice su absorción, provocando que se pueda disponer de ella por más tiempo, siendo mucho más beneficiosos para nuestra salud.