



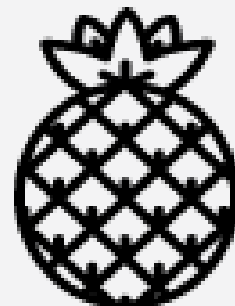
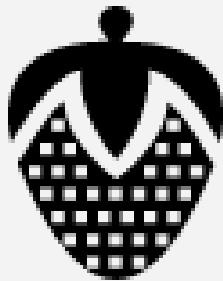
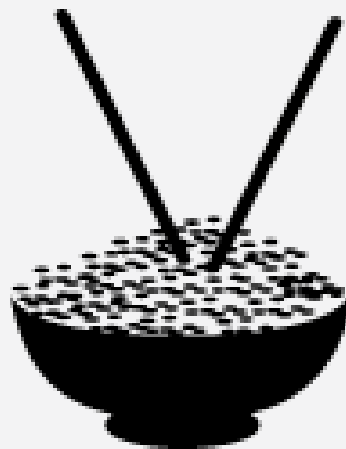
# CARBOHIDRATOS

## (MACRONUTRIENTE)

¿Qué son?

¿Dónde los encontramos?

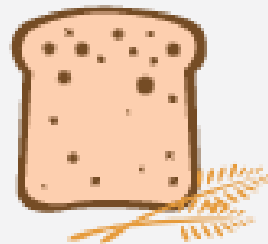
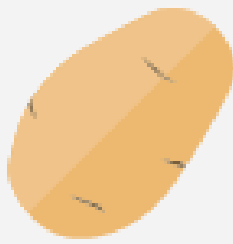
¿Cuál es su función?



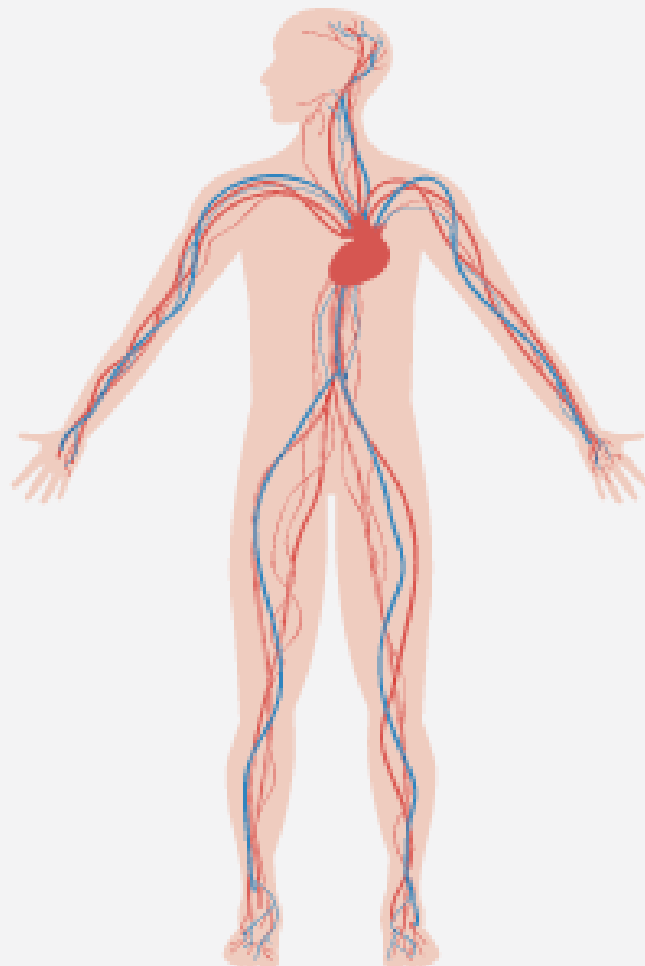
# INTRODUCCIÓN

Los carbohidratos son unas biomoléculas (uno de los 3 macronutrientes) que encontramos en los alimentos.

Su función principal es brindar energía inmediata y estructural al organismo.

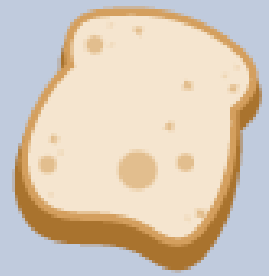


Todos los carbohidratos, a excepción de la fibra que el cuerpo no puede procesar, son metabolizados a su forma más simple conocida como glucosa, la primera opción del cuerpo como fuente de energía.

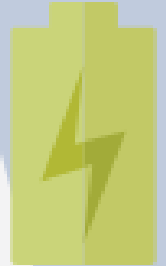


# FUNCIÓN

**1** Todos los carbohidratos, a excepción de la fibra, son convertidos en glucosa.



**2** No me voy a meter muy a fondo, pero el cuerpo produce energía a través de un proceso llamado glucólisis donde utiliza la glucosa como fuente de energía.



**3** El exceso de glucosa no utilizado es guardado en forma de glucógeno, una especie de reserva de glucosa.



**4** El problema es que existe un límite de cuanto glucógeno podemos almacenar, por lo que el exceso se convierte en grasa.



**5** Una vez que utilizamos toda la glucosa y el glucógeno como energía, el cuerpo entra en un estado conocido como cetosis.

En cetosis, el cuerpo comienza a utilizar compuestos conocidos como cuerpos cetónicos para producir energía. Estos cuerpos utilizan la grasa como fuente de energía.

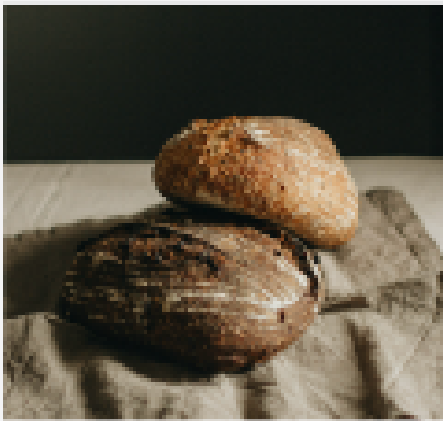


# TIPOS DE CARBOHIDRATO

## CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

Los carbohidratos complejos están compuestos de cadenas de tres o más azúcares.

Estos son, en su mayoría, ricos en fibra, vitaminas y minerales.



Debido a su complejidad, tardan más tiempo en ser digeridos por nuestro organismo.

Por esta razón, no aumentan los niveles de azúcar en la sangre tan rápidamente como los carbohidratos simples.



Al igual que los carbohidratos simples, estos son convertidos en glucosa y usados como combustible por el cuerpo para producir energía.

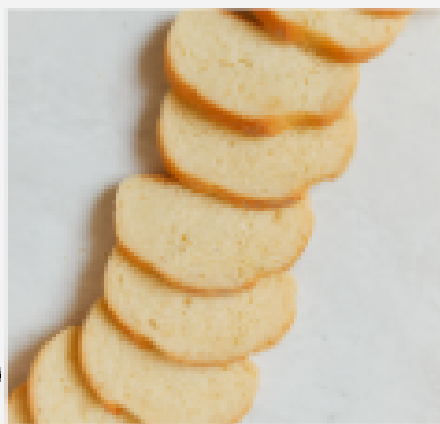
# CARBOHIDRATOS SIMPLES

Los carbohidratos simples son azúcares con una estructura química de uno o dos azúcares.

Estos son descompuestos rápidamente por el cuerpo para ser usados como energía.

Se encuentran en forma natural en alimentos como las frutas, la leche y sus derivados.

Como también, en azúcares procesados y refinados como los dulces, el azúcar, los almibares y los refrescos.



La mayor parte de la ingesta debe de ser de azúcares naturales en lugar de procesados o refinados al tener muy poco valor nutritivo.

No se recomienda el consumo de hidratos de carbono simples, especialmente para los diabéticos al elevar el nivel de azúcar en la sangre muy rápido.

Al digerirse rápidamente, no te quitan el hambre y puedes comer mucho más.

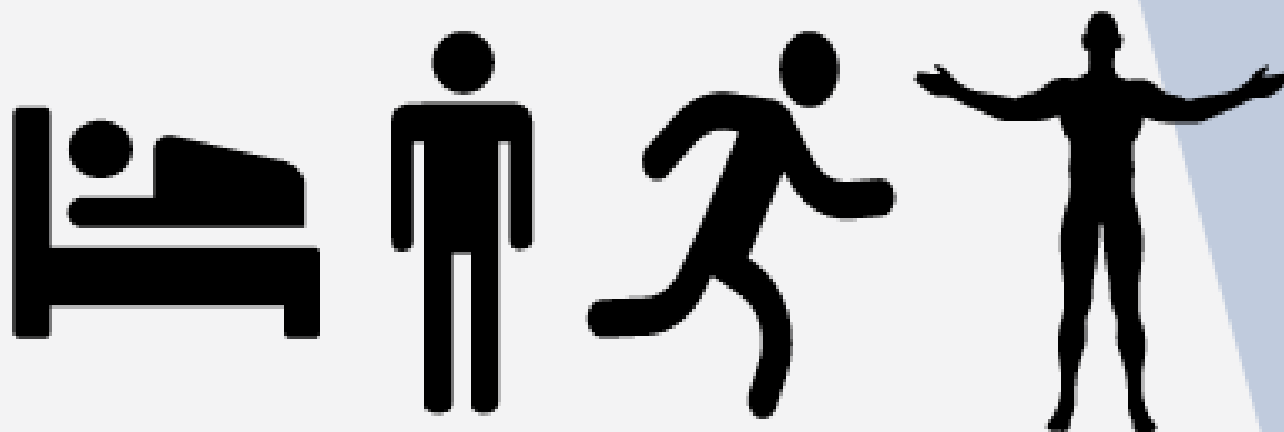


## ¿QUÉ COMER?

Lo más recomendable es consumir carbohidratos complejos que contienen más nutrientes, proteína y fibra.

Estos te proveerán de una fuente de energía estable y sin los picos de los simples.

Si comes simples, procura que sean de fuentes naturales como las frutas y no de productos procesados con azúcar añadida.



**El consumo de carbohidratos depende más de las calorías totales.**

Se recomienda lo siguiente:

- Determinar cuántas calorías necesitas de acuerdo a tu objetivo.
- Calcular ingesta de proteína diaria.
- Destinar un mínimo del 20% de las calorías totales a las grasas.
- El restante de calorías, destinarlas al consumo de carbohidratos.

