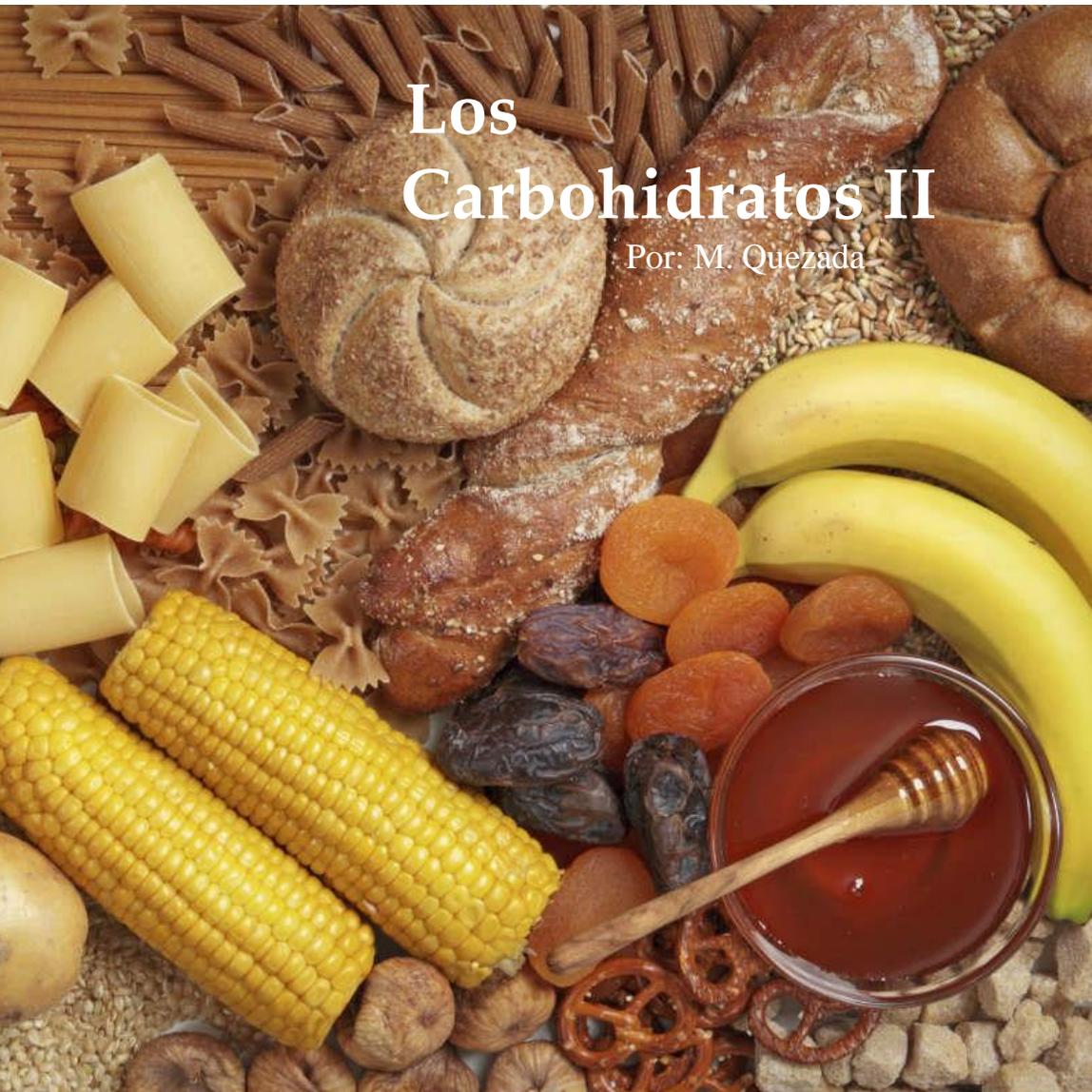


Los Carbohidratos II

Por: M. Quezada



ÍNDICE

Fibra	3
Clasificación de los hidratos de carbono	5
Glosario	8



Funciones

Las funciones que los **glúcidos** cumplen en el organismo son, energéticas, estructural de ahorro de proteínas y regulan el **metabolismo** de las grasas.

- **Energéticamente**, los carbohidratos aportan 4 Kcal (kilocalorías) por gramo de peso seco. Esto es, sin considerar el contenido de agua que pueda tener el alimento en el cual se encuentra el carbohidrato. Cubiertas las necesidades energéticas, una pequeña parte se almacena en el hígado y músculos como glucógeno (normalmente no más de 0,5% del peso del individuo), el resto se transforma en grasas y se acumula en el organismo como tejido adiposo (donde se guarda la grasa).

Se suele recomendar que mínimamente se efectúe una ingesta diaria de 100 gramos de hidratos de carbono para mantener los procesos metabólicos.



- **Ahorro de proteínas:** si el aporte de carbohidratos es insuficiente, el cuerpo empieza a utilizar las proteínas para fines energéticos, descuidando su verdadera función.
- **Regulación del metabolismo de las grasas:** en caso de ingestión deficiente de carbohidratos, las grasas se metabolizan anormalmente acumulándose en el organismo y pueden provocar problemas.
- **Estructuralmente,** los carbohidratos constituyen una porción pequeña del peso y estructura del organismo, pero de cualquier manera, no debe excluirse esta función de la lista, por mínimo que sea su aporte.

Clasificación de los hidratos de carbono:

Carbohidratos Simples

Entre los cuales podemos mencionar a la glucosa y la fructosa que son los responsables del sabor dulce de muchos frutos.

Con estos azúcares sencillos se debe tener cuidado ya que tienen atractivo sabor y el organismo los absorbe rápidamente. Su absorción induce a que nuestro organismo secrete la hormona insulina que estimula el apetito y favorece los depósitos de grasa.





El azúcar, la miel, el jarabe de arce (miel de maple), mermeladas, jaleas y golosinas son hidratos de carbono simples y de fácil absorción. Otros alimentos como la leche, frutas y hortalizas los contienen aunque distribuidos en una mayor cantidad de agua.

Algo para tener en cuenta sobre los productos industriales elaborados a base de azúcares refinados es que tienen un alto aporte calórico y bajo valor nutritivo, por lo que su consumo debe ser moderado

Carbohidratos complejos

Suministran vitaminas, minerales y fibra. Alimentos tales como panes, legumbres, arroz, pasta y vegetales que producen fécula contienen carbohidratos complejos.



Los hidratos de carbono complejos son los polisacáridos; formas complejas de múltiples moléculas. Entre ellos se encuentran la celulosa que forma la pared y el sostén de los vegetales; el almidón presente en tubérculos como la papa y el **glucógeno** en los músculos e hígado de los animales. El organismo utiliza la energía proveniente de los carbohidratos complejos poco a poco, por eso son de lenta absorción. Se los encuentra en los panes, pastas, cereales, arroz, legumbres, maíz, cebada, centeno, avena, etc.

GLOSARIO

Glúcido.

Una de las **sustancias** orgánicas formadas por carbono, hidrógeno y oxígeno.

Glucógeno.

Hidrato de carbono semejante al almidón, de color blanco, que se encuentra en el hígado y, en menor cantidad, en los músculos y en varios tejidos, así como en los hongos y otras plantas criptógamas. Es una sustancia de reserva que, en el momento de ser utilizada por el organismo, se transforma en glucosa.

Metabolismo.

Conjunto de reacciones químicas que efectúan constantemente las células de los seres vivos con el fin de sintetizar sustancias complejas a partir de otras más simples, o degradar aquellas para obtener estas.

Sustancia.

Jugo que se extrae de ciertas materias alimenticias, o caldo que con ellas se hace. Componentes nutritivos de los alimentos. Aquello que constituye lo más importante de algo.



Los Carbohidratos II

Por: M. Quezada

Palabras:641

Imágenes: Shutterstock

Fuentes:

<http://www.nutricion.pro/14-05-2009/dietas/dieta-rica-en-carbohidratos>

<http://www.araucaria2000.cl/digestivo/sistemadigestivo.htm>

<http://salud-bienestar.com/las-fibras-para-prevencion-de-salud/>

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/esp_imagepages/19534.htm

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/esp_imagepages/1952

<http://www.hostlandia.net/bellezafemenina/hidratosdecarbono.htm>

Los Carbohidratos II

Por: M. Quezada

