

Carbohidratos

Definición	<p>Los carbohidratos, también conocidos como glúcidos, hidratos de carbono y sacáridos son aquellas moléculas orgánicas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno que resultan ser la forma biológica primaria de <u>almacenamiento</u> y consumo de <u>energía</u>. Son uno de los principales tipos de nutrientes.</p> <p>De acuerdo a la cantidad de moléculas que intervienen en su formación nos encontramos con diferentes tipos de carbohidratos, los monosacáridos (una sola molécula), los disacáridos (dos moléculas), los oligosacáridos (de tres a nueve moléculas) y los polisacáridos (cadenas ramificadas de más diez moléculas).</p> <p>Son la fuente más importante de energía para el cuerpo. El sistema digestivo convierte estos hidratos de carbono en glucosa. El cuerpo la usa como energía para las células, tejidos y órganos.</p>
Denominación común	Carbohidratos
Beneficios / Función	<p>Si bien desempeñan una multiplicidad de funciones, la reserva de energía y la formación de estructuras son las dos más importantes que desempeñan, porque la glucosa, inmediatamente, le reportará a los <u>organismos</u> vivos la energía necesaria para vivir, crecer y desarrollarse, es decir, permite la tradicional actividad de los músculos, el mantenimiento de la <u>temperatura corporal</u>, de la <u>tensión arterial</u>, el buen funcionamiento del intestino y la actividad neuronal.</p> <p>Los carbohidratos pueden ser simples o complejos dependiendo de su estructura química. Los carbohidratos simples son aquellos que se absorben en forma rápida, de los cuales se pueden obtener energía en forma casi instantánea. Se encuentran presentes en los dulces, azúcar o sacarosa, miel, mermeladas, en frutas, vegetales, leche y derivados de la leche. Los carbohidratos complejos son aquellos de absorción lenta, necesitan de un mayor tiempo de digestión por lo que actúan como energía de reserva. Dentro de este grupo se pueden encontrar verduras, cereales integrales, legumbres, pastas. Muchos de los carbohidratos complejos son una buena fuente de fibra.</p>
¿En dónde se encuentra?	<p>Se pueden encontrar tres principales tipos de carbohidratos en los alimentos: azúcares, almidones y <u>fibra</u>. Muchos tipos distintos de alimentos contienen uno o más tipos de carbohidratos.</p> <p>AZÚCARES</p>

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

	<p><i>Los azúcares se presentan de manera natural en estos alimentos ricos en nutrientes:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Frutas</i>• <i>Leche y productos lácteos</i> <p><i>Algunos alimentos contienen azúcares añadidos. Muchos alimentos empacados y refinados contienen azúcares añadidos. Estos incluyen:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Golosinas</i>• <i>Galletas, pasteles y productos de panadería</i>• <i>Bebidas carbonatadas regulares (no dietéticas), como las bebidas gaseosas</i>• <i>Jarabes espesos, como los que se añaden a la fruta enlatada</i> <p>ALMIDONES</p> <p><i>Los siguientes alimentos ricos en nutrientes tienen un contenido alto de almidones. Muchos tienen también un contenido alto de fibra:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Frijoles enlatados y secos, como alubias, frijoles negros, frijoles pintos, frijol de carrete, guisantes y garbanzos</i>• <i>Verduras ricas en almidón, como papas, maíz, frijoles verdes y chirivía</i>• <i>Granos integrales como el arroz integral, la avena, la cebada y la quinua</i> <p><i>Los granos refinados, como los que se encuentran en los productos de panadería, el pan blanco, las galletas saladas y el arroz blanco también contienen almidones. Existen suplementos alimenticios en bebidas y cápsulas que aportan carbohidratos a la dieta apoyando al aporte de energía y de fibra.</i></p>
Precauciones	<p><i>Comer demasiados carbohidratos en forma de alimentos procesados, con altos contenidos de almidón o azucarados puede causar un incremento de las calorías totales. Esto puede llevar a un <u>aumento de peso</u>.</i></p> <p><i>Limitar drásticamente los carbohidratos puede causar cetosis. La cetosis sucede cuando el cuerpo utiliza la grasa para producir energía debido a que los alimentos no aportan suficientes carbohidratos para que el cuerpo los utilice como fuente de energía.</i></p>
Referencias bibliográficas	<ol style="list-style-type: none">1. <i>National Institute of Health</i>2. <i>Medline</i>3. <i>Reglamento(UE) No 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños; Reglamento (UE) No 536/2013 de la Comisión, de 11 de junio de 2013, que modifica</i>

General Benjamín Hill No 1, Piso 1, Oficina 104, Col. Hipódromo Condesa, Delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México, C.P. 06170

www.anaisa.mx Tel (55)56151564 correo: gerencia@anaisa.mx

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

	<p><i>el Reglamento (UE) n o 432/2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños</i></p>
--	---