



Nutrición

Los hidratos de carbono en la dieta

Los hidratos de carbono deben ser la fuente principal de glucosa para abastecer de energía al organismo. Aunque ésta es su principal función, también intervienen en el desarrollo muscular y cerebral.

Es muy importante consumir la cantidad adecuada de hidratos de carbono ya que su aporte energético es fundamental en el sistema nervioso, pues la glucosa proporciona casi toda la energía que utiliza el cerebro diariamente. La glucosa y su reserva, el glucógeno, también suministran cerca de la mitad de la energía que necesitan los músculos y los tejidos del organismo para realizar sus funciones. Además dan sabor y textura a los alimentos.

La comida que contiene hidratos de carbono constituye el grupo más diverso y numeroso que debe formar el menú diario y es por esta razón por la que está situada en la base de la

conocida pirámide de la Dieta Mediterránea.

Los hidratos de carbono se distinguen en dos grupos: los simples y los complejos. Los primeros—mono y disacáridos—, de sabor dulce y de rápida absorción intestinal, son la glucosa, fructosa, sacarosa, lactosa o maltosa, que provienen de la fruta, la leche o la miel, entre otros alimentos. Los segundos—polisacáridos—, de sabor escasamente dulce y de absorción intestinal más lenta, está compuesto por los almidones y celulosas que se encuentran en cereales, legumbres, frutos secos u hortalizas.

Actualmente, los expertos recomiendan un aumento del

consumo de hidratos de carbono y un descenso del de grasas en la dieta diaria. Según la valoración del régimen español realizado por la Fundación Española de la Nutrición (FEN), el porcentaje de aporte de proteínas se ajusta al recomendado. Por el contrario, el de lípidos supera las recomendaciones a expensas de hidratos de carbono, de los que la presencia es inferior a la deseada.

Por ello, el doctor Varela-Moreiras, presidente de la FEN, recomienda "incluir en la dieta alimentos que sean una buena fuente de hidratos de carbono complejos—todo tipo de cereales y derivados, legumbres, patatas—, en sustitución de comi-

Dieta

- El perfil calórico recomendado:
- **Proteínas:** entre un 10 y un 15% de la energía total.
- **Lípidos:** entre un 30 y un 35% de la energía total.
- **Hidratos de carbono:** entre el 50 y el 60% de la energía total.
- La línea actual en la dieta española es la siguiente:
- **Proteínas:** 14%.
- **Lípidos:** 40%.
- **Hidratos de carbono:** 42%.
- **Alcohol:** 4%.

FUENTE: ESTUDIO FEN/MARM (VARELA-MOREIRAS Y COL., 2009)

das con un elevado contenido lipídico".

Dieta equilibrada

Una dieta equilibrada debe aportar el 55% de la energía total consumida en forma de hidratos de carbono, principal-

mente complejos, pues está claro su papel en el control del peso corporal y, junto con otros componentes de los alimentos de origen vegetal, en la prevención de la enfermedad cardiovascular, de la diabetes, de algunos tipos de cáncer y de varios trastornos gastrointestinales.

El aporte calórico de los azúcares sencillos no debe alcanzar el 10% de la energía total consumida, aunque el consumo moderado de azúcares no supone un riesgo para la salud y aumenta la palatabilidad de la dieta.

Una forma de conocer el aporte de hidratos de carbono de los alimentos es mediante el etiquetado nutricional y la Cantidad Diaria Orientativa (CDO). Ésta indica la cuantía de energía, grasas, grasas saturadas, azúcares y sal que aporta una ración de un determinado alimento o bebida con respecto a las necesidades diarias de un adulto.



La dieta debe incluir alimentos que sean u



O.J.D.: 9739

E.G.M.: No hay datos

Tarifa (€): 1659

MAGISTERIO

Fecha: 23/02/2011

Sección: EDUCACION

Páginas: 24,25



una buena fuente de hidratos de carbono complejos como los cereales.