



Hidratos de carbono: papel en cocina. Pautas de nutrición culinaria.

Los **hidratos de carbono** son compuestos orgánicos, formados por cadenas de moléculas simples llamadas monosacáridos (la glucosa es un monosacárido) esenciales para nuestro organismo –por eso les llamamos nutrientes (ver mensaje 1.2). Como las proteínas y las grasas, los hidratos de carbono **aportan calorías a nuestra dieta (4 kcal/g)**; es más, la fuente principal de obtención de energía de nuestro organismo es un monosacárido, la glucosa. **La glucosa es la principal moneda energética de las células de nuestro cuerpo**, la única en las células de nuestro cerebro. **No podemos vivir sin hidratos de carbono.**⁽¹⁾

Podríamos clasificarlos en dos grupos: **hidratos de carbono sencillos** o azúcares simples (p. ej. la sacarosa o azúcar común es uno de ellos) y los **hidratos de carbono complejos** (almidón y algunos tipos de fibra)

Encontramos hidratos de carbono principalmente en los alimentos de origen vegetal. La **presencia de azúcares simples** es responsable del sabor **dulce natural** de algunos alimentos (sin que sea necesario añadir edulcorantes) y la **presencia de hidratos de carbono complejos** se relaciona con la **textura** de otros. Por eso decimos que los hidratos de carbono no sólo **se relacionan** con la salud sino también **con el placer de alimentarnos**.



Pauta/recomendación general para la mejora de la alimentación como fuente adecuada de hidratos de carbono

En una alimentación equilibrada al menos el 50% del total de la energía aportada por la dieta debe proceder de **carbohidratos**. Una manera de alcanzar este objetivo consumir 2-4 raciones/día de **hortalizas** (crudas y cocidas), 3-5 raciones/día de **fruta** (sustituible ocasionalmente por zumo), 4-6 raciones/día de **cereales** (preferiblemente integrales), 2-4 raciones/semana de **legumbres**.⁽²⁾

A la hora de **controlar** la ingesta de calorías es recomendable moderar la cantidad de **azúcares simples que añadimos en casa** a nuestras preparaciones en forma de azúcar de mesa, miel o edulcorantes similares. El consumo de azúcar libre debería ser inferior al 10% de la ingesta calórica total.⁽²⁾ Pero especial atención hay que poner en **moderar el consumo de algunos productos elaborados por la industria alimentaria con un contenido más que notable de azúcares añadidos**. Por eso se recomienda consultar esos valores en la **etiqueta nutricional** antes de incluir en la cesta de la compra un producto procesado.⁽³⁾

Tu reto personal

Si no eres consumidor habitual de **cereales integrales**, **introdúcelos poco a poco** comprobando que no te producen molestias gastrointestinales. Por ejemplo, prueba a incluir esta semana una porción de pan integral (3-4 dedos de una barra) en una de las comidas o a sustituir dos veces a la semana la pasta normal por integral. ¿Cómo te sienta? Si todo va bien aumenta en una más las porciones diarias de cereales integrales. Si tienes molestias, consulta a tu especialista.

La presencia de azúcares simples es responsable del **sabor dulce natural de algunos alimentos frescos** (sin que sea necesario añadir edulcorantes). **Aprende a aprovechar este dulzor para dar sabor a tus platos** y disminuir la cantidad de azúcar añadida (p. ej. bizcocho de zanahoria).

Resumiendo

Selecciona los alimentos ricos en hidratos de carbono que entran en tu despensa: frutas y hortalizas frescas junto con los cereales integrales y las legumbres serán los protagonistas.

Bibliografía

1.-Carbajal A. Manual de Nutrición y Dietética. Capítulo 7. Hidratos de carbono. [Internet] Universidad Complutense de Madrid; 2013 [Consultado: 01/02/2024]. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-7-hidratos-carbono.pdf>

2- Comité científico AESAN. (Grupo de trabajo) Martínez J.A., Cámara M, Giner R, González E, Mañes J, Portillo M.P, et al., editores. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) de revisión y actualización de las Recomendaciones Dietéticas para la población española. Revista del Comité Científico [Internet] 2020 [Consultado 01/02/2024]; 32, pp: 11-58. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf

3- Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Cómo leer el etiquetado [Internet]. Youtube; 2022 [Consultado 01/02/2024]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=A4KPR-FqvZ4>