

## RESEÑAS NUTRICIONALES



### Los hidratos de carbono



Los hidratos de carbono también conocidos como carbohidratos, glúcidos o azúcares, **son el combustible del organismo**. Proporcionan la energía necesaria para realizar las funciones vitales, la regulación de la temperatura corporal, el trabajo muscular, el ejercicio físico...

Los podemos encontrar en los cereales (arroz, trigo, centeno), legumbres, frutas, verduras y dulces. Un exceso de hidratos de carbono en nuestra alimentación puede provocar exceso de peso, pero por el contrario su carencia nos puede provocar debilidad.



Los hidratos de carbono están formados por unidades pequeñas llamadas **MONOSACÁRIDOS** y, en función de estos, podemos distinguir dos tipos de hidratos de carbono.

**Hidratos de carbono simples:** formados por uno o dos monosacáridos (glucosa, fructosa, lactosa, sacarosa). Se metabolizan y absorben rápidamente. Nos dan energía a corto plazo (bollería, chucherías, azúcar...etc).

**Hidratos de carbono complejos:** formados por miles de monosacáridos. Se metabolizan y absorben más lentamente. Nos dan energía a largo plazo, por lo tanto los que deben predominar en nuestra alimentación (pasta, pan, cereales, frutos secos....etc)