

Los carbohidratos son compuestos orgánicos de origen vegetal, excepto la lactosa y el glicógeno, que son de origen animal.



La principal función de los carbohidratos es proporcionar energía al cuerpo. La energía que utiliza el organismo humano se deriva de la energía solar se derivan de la energía solar. Las plantas la toman, la transforman y la almacenan en forma de alimentos mediante un proceso conocido como fotosíntesis.

El organismo vivo, mediante procesos bioquímicos durante la digestión, libera la energía potencial que contienen los alimentos y la utiliza para el mantenimiento de sus funciones.

Los carbohidratos también proporcionan fibra, sustancia necesaria

Carbohidratos y fibra



Carbohidratos complejos

para una adecuada digestión.

Importancia del consumo de carbohidratos:

- Proveen energía de fácil obtención y menor costo
- Proporcionan fibra

Los carbohidratos se clasifican en:

Simples: llamados azúcares; al digerirse solo proporcionan "calorías vacías" ya que no aportan ningún otro nutriente.

Los alimentos fuente de
CARBOHIDRATOS SIMPLES

Aportan sólo energía

Los alimentos fuente de
CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

Aportan además de energía:
fibra, proteína, vitaminas y minerales.

Complejos: formados por carbohidratos que pueden digerirse (almidones) y carbohidratos no digeribles (fibra).

Los alimentos fuente de CARBOHIDRATOS SIMPLES son:

- Azúcar
- Miel
- Sirope
- Gaseosas
- Gelatina
- Jaleas
- Confites
- Tapa de dulce
- Bebidas alcohólicas.

Alimentos con alto contenido de carbohidratos

Existe una gran variedad de alimentos fuente de carbohidratos, a los cuales se les conoce como alimentos energéticos. En el cuadro anterior, se muestra el contenido de carbohidratos de algunos alimentos consumidos en el país.

Consecuencias para la salud de una dieta inadecuada en carbohidratos



Carbohidratos simples

Las personas pueden consumir diariamente cantidades insuficientes, adecuadas o excesivas de carbohidratos, según sean sus hábitos de alimentación, su presupuesto o su conocimiento de lo que debe ser una buena alimentación. Aquellas personas que tienen un consumo insuficiente o excesivo de carbohidratos por lo general presentan desequilibrio de otros nutrientes.

Cuando la alimentación diaria de un individuo es insuficiente en carbohidratos, el organismo utilizará las grasas y las proteínas para satisfa-



cer sus necesidades energéticas. Las proteínas, entonces, no cumplirán su función primordial de formar tejidos. Eso significa por ejemplo que un individuo en crecimiento, dejará de crecer o crecerá a un ritmo más lento de lo normal.

En una persona adulta, las proteínas no podrán cumplir con su función de regeneración y de mantenimiento, por lo que su organismo sufrirá trastornos. Los carbohidratos por lo tanto, cumplen una función de ahorro de las proteínas.

Si la cantidad de carbohidratos, proteínas y grasas no es suficiente para satisfacer las necesidades energéticas del cuerpo, este empleará mecanismos de sobrevivencia tales como la disminución de su actividad y el deterioro de sus propios tejidos, lo que traerá, como consecuencia, una baja capacidad para el trabajo físico y un desgaste progresivo del organismo.

Por otra parte, una alimentación pobre en fibra o carente de ella ocasionará problemas de estreñimiento, irregularidad en la consistencia de

los CARBOHIDRATOS COMPLEJOS los encontramos en:

Cereales y leguminosas:

Avena, Trigo, Maíz, Harinas, Frijoles, Cebada, Arroz, Tortillas, Garbanzos, Lentejas

Verduras harinosas:

Yuca, Papa, Camote, Plátano

Frutas:

Guayabas, Jocotes, Mangos

Hortalizas:

Zanahoria, Espinacas, Coliflor, Remolacha

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE FIBRA

FRUTAS

Guayabas, Jocotes, Mangos, Piña

HORTALIZAS

Zanahoria, Espinacas, Coliflor
Brócoli

LEGUMINOSAS

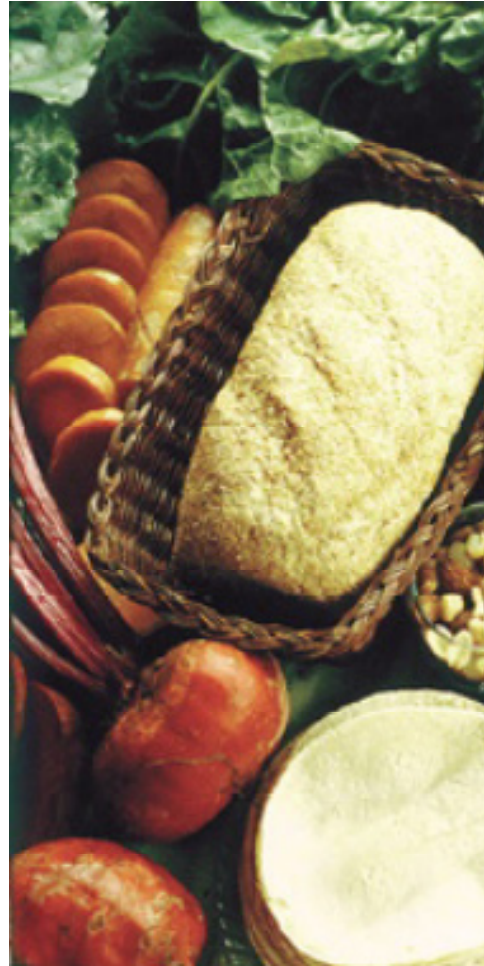
Frijoles, Lentejas, Garbanzos

las heces y una mayor incidencia en problemas de colon como hemorroides, diverticulosis y cáncer.

Existe una gran parte de nuestra población que consume en exceso alimentos ricos en carbohidratos. Esta situación se agrava porque, en su mayoría, son azúcares y carbohidratos refinados (dulces o golosinas, harinas blancas, pastas, arroz y otros), los cuales pierden sustancias nutritivas en el proceso de refinamiento. Su consumo excesivo conduce a la obesidad, problema que cada día se está acentuando más en la población costarricense. Por otra parte el consumo excesivo de carbohidratos simples aumenta el riesgo de caries dental.

Fibra

La fibra es un conjunto de sustancias derivadas de plantas, las cuales



son resistentes a la acción de las enzimas digestivas del ser humano.

La fibra no puede utilizarse para generar energía ni aporta ningún nutriente. Sin embargo, es necesaria para el proceso de digestión, como material de arrastre, o sea, que barre las sustancias de desecho y le da consistencia a la materia fecal.

La fibra mejora los movimientos intestinales por su capacidad de absorber agua; da consistencia a las heces, aumenta su volumen y su velocidad de eliminación, lo que



Fibra

contribuye a disminuir el riesgo de padecer de estreñimiento, cáncer de colon y otras enfermedades gastrointestinales.

Se ha encontrado que algunos tipos de fibra disminuyen la absorción y el aprovechamiento del azúcar, las grasas y el colesterol, por lo que reducen el riesgo de sufrir diabetes, aterosclerosis y enfermedades del corazón; de ahí que se recomiende aumentar su consumo.

Al dar más volumen los alimentos ricos en fibra producen una sensación de saciedad, por lo que su

consumo se recomienda para personas obesas.

Son alimentos fuente de fibra los cereales integrales, las leguminosas, los vegetales, las frutas y las tortillas.



Situación actual

Los estudios nutricionales realizados en el país indican que los carbohidratos aportan alrededor del 60% del total de calorías en la alimentación

diaria, esta cantidad se considera adecuada. Sin embargo, la población consume un alto porcentaje de carbohidratos simples y muy poca cantidad de fibra, por lo que se recomienda consumir una mayor proporción de carbohidratos complejos y disminuir los simples.



Para alcanzar la meta nutricional en relación con el consumo de carbohidratos y fibra, es necesario realizar las siguientes prácticas:

- Disminuir la cantidad de azúcar que se agrega al café, refrescos de frutas y otras bebidas.
- Consumir diariamente leguminosas (todo tipo de frijoles, cubaces, garbanzos, lentejas).
- Evitar el consumo de alimentos ricos en azúcares, como repostería, postres, dulces y otros.

También, es conveniente:

- Aumentar el consumo de líquidos, especialmente AGUA.



1. Definición de carbohidratos
2. Función de los carbohidratos
3. Clasificación de los carbohidratos
4. Importancia de la fibra

5. Alimentos fuente de carbohidratos simples y complejos
6. Consecuencias para la salud de un consumo deficiente o excesivo de carbohidratos



1. Disminuya la cantidad de azúcar que actualmente utiliza para endulzar sus bebidas.
2. Tome diariamente de 6 a 8 vasos de agua porque su cuerpo la necesita para funcionar mejor.
3. Tome agua o refrescos de frutas naturales, porque son más saludables.
4. Coma frecuentemente frijoles o lentejas o garbanzos. Tienen mucha fibra que es buena para la digestión.
5. Agregue frecuentemente a sus comidas, ensaladas crudas, porque son muy nutritivas.
6. Cuando sea necesario cocine los vegetales, hágalo con poca agua, así son más nutritivos.
7. Coma frutas frescas y naturales. Son ricas en fibra, que ayuda a la digestión.
8. Tome los refrescos naturales sin color. Porque así tienen más fibra que ayuda a la digestión.
9. Rescatemos nuestra cultura alimentaria. Comamos tortilla diariamente.



- Anderson, L.: et al Nutrición y dieta de Cooper, Nueva Editorial Interamericana, México, 17Ed. 19-35 1978.
- Mata, J.: Fibra dietaria, hechos y falacias. Alimentos y Salud. Grupo Numar, Nº1, marzo, 1995.