



Consumo de carbohidratos ¿Cómo evitar el exceso?

En la actual jornada de sana distancia, que comprende el distanciamiento social haciendo énfasis en el hecho de quedarse en casa el mayor tiempo posible para así disminuir la probabilidad de enfermarse de COVID-19, es necesario llevar a cabo distintas acciones para mantener o mejorar la salud, donde sin duda la alimentación juega un papel de gran relevancia. En este sentido es muy importante resaltar que durante este periodo es probable que nuestros requerimientos de energía disminuyan ya que habrá una menor movilidad, por ello es necesario moderar el consumo de los distintos nutrientes, especialmente de carbohidratos, ya que es el nutriente que se encuentra en la mayoría de los distintos alimentos y resulta muy fácil excederse en su consumo, lo que puede provocar aumento de peso y una mayor acumulación de grasa en nuestro organismo.

¿Qué son los carbohidratos?



Los carbohidratos son un macronutriente cuya principal función es aportar energía. Su consumo es necesario para un adecuado funcionamiento del organismo; sin embargo, es común que nuestra dieta habitual contenga un exceso en la ingesta de alimentos ricos en ellos, especialmente los ultraprocesados con elevado contenido de azúcar¹.

¿Cómo se clasifican? Se clasifican dependiendo de su estructura química en²:

Carbohidratos Simples

Se incluyen en:

Frutas, vegetales, leche y derivados; azúcares añadidas (alto contenido energético y poco valor nutricional).



*También llamados azúcares.

Carbohidratos complejos

Se incluyen en:

Cereales integrales (avena, cebada, trigo, maíz, arroz), leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas) y vegetales como espinaca, zanahoria y coliflor.

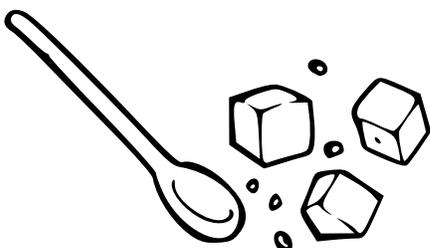


*Formados por almidón y fibra.

¿Cuáles son los carbohidratos perjudiciales para la salud?



Primero se debe reconocer que el consumo excesivo de cualquier nutriente es perjudicial para la salud, aunque sin duda el **azúcar** es el más perjudicial, debido a la diversidad de problemas de salud que ocasiona y por la facilidad con la que podemos excedernos en su consumo, dado que actualmente se encuentra como principal ingrediente en gran variedad de **alimentos procesados**.



La Organización Mundial de la Salud recomienda que la ingesta de azúcares libres debe representar menos del **10%** de la ingesta calórica total³, incluso ha llegado a recomendar que este nutriente no sobrepase el **5%** de la ingesta calórica diaria⁴.

Recomendaciones

En este periodo de aislamiento social voluntario donde los requerimientos de energía son relativamente menores debido al bajo gasto energético, se recomienda:

- **Alimentación equilibrada y completa**, incluyendo los distintos grupos de alimentos, principalmente **verduras y frutas**.
- **Evitar** en la medida de lo posible **alimentos procesados** (empaquetados o envasados: cereal de caja, galletas, pastelería, bebidas de sabor, frituras, etc.), esto con el objetivo de mantener o mejorar el peso y esto se traduzca en un mejor estado de salud.

En cumplimiento de las distintas acciones que lleva acabo el **SAISUV** se le hace una atenta invitación una vez concluida la contingencia por COVID 19, a agendar una cita en el área de nutrición, para conocer más acerca de los componentes de una buena alimentación y las distintas estrategias que contribuyan a mantener o mejorar su estado de salud.

Conoce más recomendaciones para una alimentación saludable aquí: bit.ly/2Xt9jOi

Más información
saludpublicasais@uv.mx
www.uv.mx/saisuv/

Referencias bibliográficas

1. Villaplana M. Hidratos de carbono simples y complejos Recomendaciones dietéticas. OFFARM [Internet]. 2008 [citado 14 abril 2020]; 27(2):54–57. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13116052>
2. Luna V, López JA, Vázquez M, Fernández ML. Hidratos de carbono: actualización de su papel en la diabetes mellitus y la enfermedad metabólica. Nutr. Hosp. [Internet]. 2014 Nov [citado 15 Abril 2020]; 30(5): 1020-1031. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001200005&lng=es
3. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2009 (http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf, consultado el 14 de abril del 2020).
4. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas: Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/ FAO. OMS, Serie de Informes Técnicos, n° 916. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2003 (www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf, consultado el 14 de abril del 2020).