

Campaña de hábitos saludables

24 / Los hidratos de carbono. (Parte 1, "simples")

Los **glúcidos, carbohidratos, hidratos de carbono o sacáridos** son biomoléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno ($C_n:H_{2n}:O_n$), cuyas funciones principales son brindar energía inmediata a las células mediante la glucosa, o se almacenan para su posterior consumo (**almidón y glucógeno**).

Por otra parte, algunos polisacáridos tienen una importante función estructural ya que forman parte de la pared celular de los vegetales (celulosa).

Clasificamos los carbohidratos en simples y complejos.

Carbohidratos simples

Monosacáridos: formados por una sola molécula. Se dividen en:

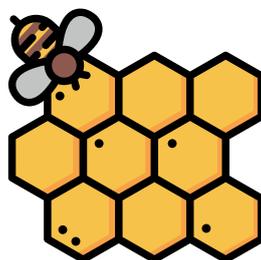
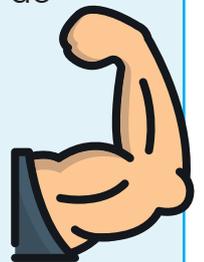
Glucosa: Se encuentra en las frutas o en la miel. Es el producto final del metabolismo de otros carbohidratos más complejos. En condiciones normales es la fuente exclusiva de **energía del sistema nervioso, se almacena en el hígado y el músculo en forma de glucógeno**.

Fructosa: Se encuentra en la fruta y la miel. **Es el más dulce de los azúcares**. Después de ser absorbida en el intestino, pasa al hígado donde es rápidamente metabolizada a glucosa.

Galactosa: Se obtiene de la hidrólisis de la **lactosa o azúcar** de la leche mediante la enzima Lactasa.

Disacáridos: formados por dos moléculas de monosacáridos y, por tanto, al hidrolizarse producen dos monosacáridos libres uno de los cuales es la glucosa.

Los monosacáridos y los disacáridos, actúan como combustibles biológicos, aportando energía inmediata a las células. Son los responsables de mantener la actividad de los músculos, la temperatura corporal, la presión arterial, el correcto funcionamiento del intestino y la actividad de las neuronas.



Sacarosa: Es el disacárido **más abundante**. Está compuesto de una molécula de glucosa y una molécula de fructosa. Es el azúcar común, obtenido de la remolacha y de la caña de azúcar.

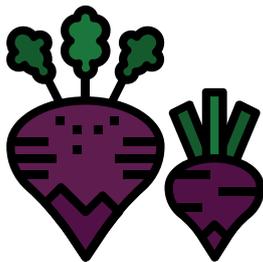
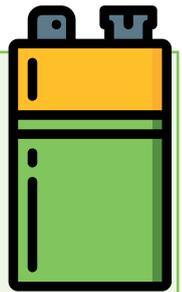
Lactosa. Es el azúcar de la **leche**. Es un disacárido compuesto por una molécula de glucosa y otra de galactosa.

Maltosa: Es un disacárido formado por dos moléculas de glucosa y se obtiene de la hidrólisis del **almidón**.

Celobiosa: Es un disacárido formado por dos moléculas de glucosa y se obtiene de la hidrólisis de la **celulosa**.

El **rendimiento energético medio de los hidratos**

de carbono es de 4 kcal/gramo, con algunas diferencias entre ellos: los monosacáridos proporcionan 3.74 kcal/g; disacáridos 3.95 kcal/g y almidón 4.18 kcal/g.



Se recomienda que la dieta sana y equilibrada incluya entre un **50-60 % de la energía total** consumida en forma de hidratos de carbono, principalmente complejos (que veremos en el próximo capítulo).

Se recomienda igualmente que el aporte calórico de los azúcares sencillos sea inferior al **10% de la energía total** consumida.

El consumo moderado de azúcares no supone ningún riesgo para la salud y es fuente de placer, aumentando la palatabilidad de la dieta.

En la próxima entrega hablaremos de:

25/ Hidratos de carbono
(Parte 2. Complejos)

