

Carbohidratos, un nutriente opcional



Carbohidratos, un macronutriente opcional

Los hidratos de carbono, son compuestos orgánicos formados por cadenas de azúcar. Estos no son considerados esenciales en la dieta humana, pues los requerimientos de glucosa, pueden ser alcanzados de manera endógena.

Todos los carbohidratos, sin importar su origen, son disgregados en azúcares simples, siendo los más comunes:

1. **Glucosa:** lo encuentras en frutas, vegetales, miel, productos lácteos y cereales, entre otros alimentos.
2. **Galactosa:** es uno de los monosacáridos que forman la lactosa de la leche de los mamíferos. La lactosa está formada por glucosa y galactosa en la misma proporción.
3. **Fructosa:** presente predominantemente en frutas y miel.

El rango de alimentos ricos en carbohidratos es muy amplio, desde azúcares simples como la miel a verduras ricas en fibra como los espárragos.

El principal rol de los carbohidratos es entregarnos energía de uso inmediato, aportarnos fuentes de reservas de energía (glucógeno) y facilitar la función digestiva a partir de la fibra.

Es muy importante minimizar el consumo de carbohidratos simples, en particular los que encuentras en **productos procesados y de origen refinado como las harinas**, pues elevan el riesgo de desarrollar problemas metabólicos, como sobrepeso y obesidad, resistencia a la insulina, diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares, entre muchas otras.

Fuentes más comunes de carbohidratos

La siguiente tabla te permitirá identificar rápidamente el contenido de carbohidratos en los alimentos más comunes clasificados por categoría y porciones más habituales - 100 gramos y una taza (aprox. 200 cc).

En general recomiendo no sobrepasar los 150 gramos diarios de carbohidratos totales.

Carbohidratos netos: carbohidratos menos fibra. (la cual no tenemos la capacidad de digerir).

Alimento	100 gramos (cocido)			1 taza (cocido)		
	Carbohidratos totales	Fibra	Carbohidratos Netos	Carbohidratos totales	Fibra	Carbohidratos Netos
Cereales						
Arroz integral	23.0	1.8	21.2	44.8	3.5	41.3
Arroz blanco	28.2	0.4	27.8	44.5	0.6	43.9
Arroz basmati	25.2	0.4	24.8	39.9	0.6	39.3

Avena	11.4	2.6	8.8	25.1	5.7	19.4
Choclo/Maíz	25.1	2.7	22.4	41.2	4.4	36.8
Pan integral (1 rebanada (46 g))	17.0	2.0	15.0	NA	NA	NA
Pan blanco (1 rebanada (42 g))	20.8	0.8	20.0	NA	NA	NA
Pasta	30.6	1.8	28.8	42.8	2.5	40.3
Seudocereales						
Quinoa	21.3	2.8	18.5	39.4	5.2	34.2
Amaranto	18.7	2.1	16.6	46.0	5.2	40.8
Trigo Sarraceno	19.9	2.7	17.2	33.5	4.5	29.0
Mijo	23.7	1.3	22.4	41.2	2.3	38.9
Legumbres						
Lentejas	19.5	7.9	11.6	38.7	15.6	23.1
Garbanzos	27.4	7.6	19.8	45.0	12.5	32.5
Porotos/Frijoles	23.7	8.7	15.0	40.8	15.0	25.8
Tubérculos						
Papas asadas	21.5	1.5	20.0	26.2	1.8	24.4
Papas cocidas	20.0	1.8	18.2	31.2	2.8	28.4
Camote/Papa dulce	17.7	2.5	15.2	27.6	3.9	23.7
Zanahoria (cruda)	8.2	3.0	5.2	13.0	4.7	8.3
Betarraga/remolacha	10.0	2.0	8.0	17	3.4	13.6
Cebolla (cocinada)	10.0	1.4	8.6	21	2.9	18.1
Frutas (crudas)						
Manzana	13.8	2.4	11.4	15.1	2.6	12.5
Pera	15.5	3.1	12.4	21.6	4.3	17.3
Plátano/Banana	22.8	2.6	20.2	34.3	3.9	30.4
Mango	17.0	1.8	15.2	28.1	3.0	25.1
Uvas	17.1	0.9	16.2	15.8	0.8	15.0
Piña	13.1	1.4	11.7	21.6	2.3	19.3
Pasas	79.5	4.0	75.5	131.0	6.6	124.4
Moras	10.2	5.3	4.9	14.7	7.6	7.1
Arándanos	14.5	2.4	12.1	21.4	3.6	17.8
Frutillas/fresas	7.7	2.0	5.7	11.7	3.0	8.7

Frambuesas	11.9	6.5	5.4	14.7	8.0	6.7
Kiwi	14.7	3.0	11.7	25.9	5.3	20.6
Sandía	7.6	0.4	7.2	11.0	0.6	10.4
Melón	8.2	0.9	7.3	13.0	1.4	11.6

Fuente: USDA