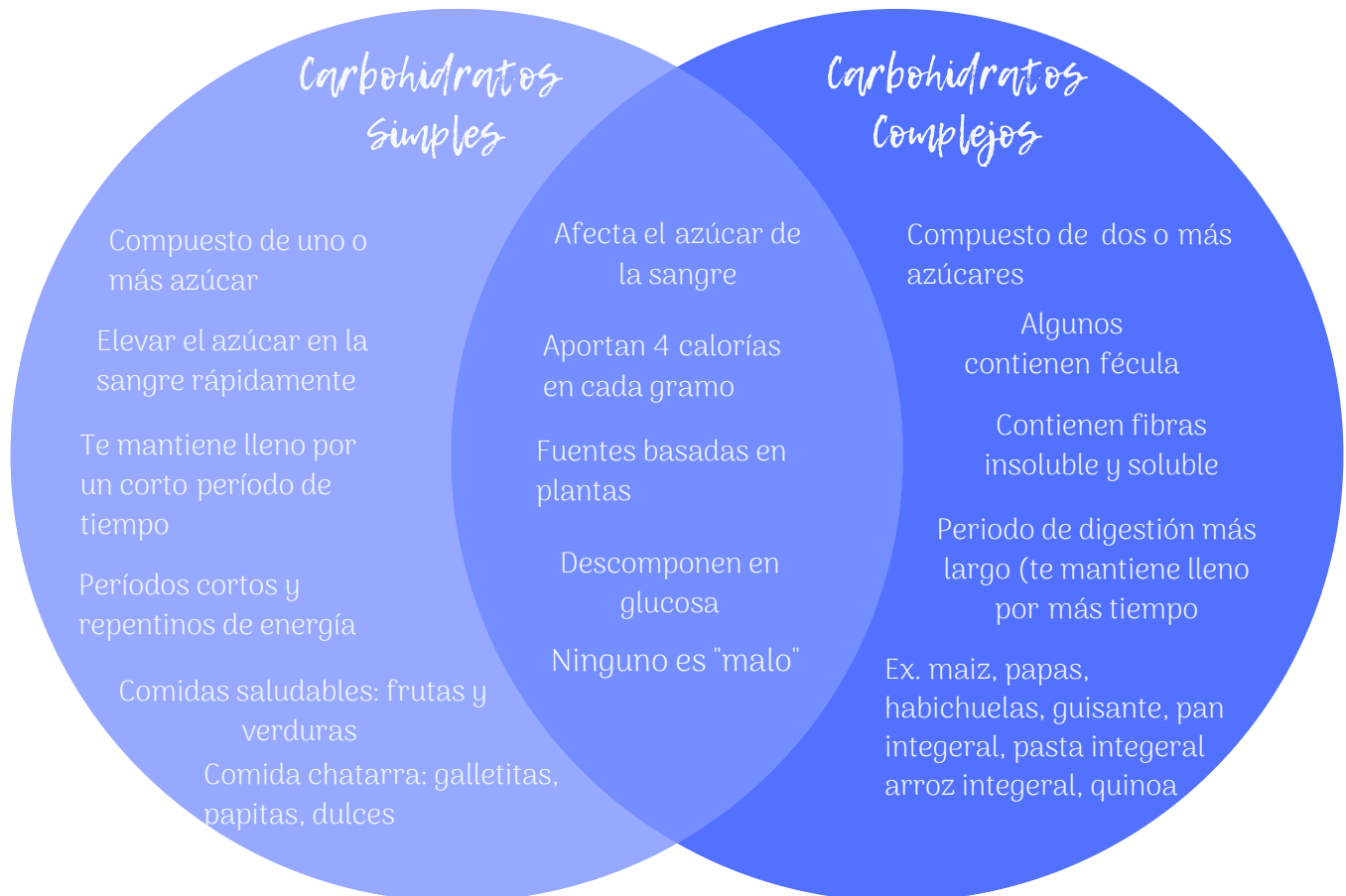




Carbohidratos 101

Que son los carbohidratos?

Los carbohidratos son uno de los tres tipos de macro nutrientes que proporcionan calorías a nuestro cuerpo. Como la proteína, los carbohidratos aportan 4 calorías en cada gramo. A diferencia de la proteína, los carbohidratos funcionan para proporcionar energía a nuestro cuerpo en forma de glucosa. Dependiendo del tipo de carbohidrato consumido, nuestro cuerpo lo descompone en glucosa y energiza nuestro cerebro, nervios, y músculos. Carbohidratos pueden ser uno de los dos tipos principales según su estructura.



Importancia de las Opciones de Carbohidratos

Los carbohidratos han recibido una mala reputación en el pasado pero la verdad es que representan 45-65% de nuestra dieta. Los carbohidratos proporcionan a nuestro cuerpo y cerebro su fuente de energía preferida en forma de glucosa. Muchas personas dependen de los carbohidratos procesados para un impulso de energía, pero en lugar de proporcionar un flujo constante de energía, proporciona un impulso rápido con un descenso rápido. Consumiendo granos enteros, legumbres, frutas y verduras son las fuentes de carbohidratos preferidas y más saludables porque también tienen fibra, vitaminas, y minerales. La presencia de fibra, vitaminas y minerales reduce la velocidad a la que se libera glucosa en nuestro torrente sanguíneo.

