

## Los carbohidratos

Los carbohidratos son la fuente de energía más importante del cuerpo humano. Los carbohidratos son indispensables para una dieta saludable. Sin embargo, hay varias formas de los carbohidratos algunos de los cuales pueden causar problemas de salud cuando se come demasiado.

Las formas más importantes de carbohidratos son:

- Azúcares simples (carbohidratos simples), que se encuentran en comidas azucaradas y en frutas nutritivas.
- Almidones (carbohidratos complejos), que se encuentran en alimentos como verduras y granos integrales.

¿Cómo procesa el cuerpo humano los carbohidratos? Todos los carbohidratos son descompuestos en azúcares simples. Estos azúcares se absorben en el sangre. A medida que el nivel de azúcar sube, tu cuerpo manda a una hormona que se llama insulina para transportar el azúcar desde la sangre hasta tus células. De esta manera cada parte de tu cuerpo recibe la energía que necesita para funcionar.

Aunque los carbohidratos son muy importantes para darte energía, hay que tener cuidado de qué tipo de carbohidratos comes. Comidas como dulces, galletas o cereales azucarados y pan o arroz blanco no son buenos para tu salud por dos razones. Primero, para producir esas comidas se les tiene que quitar las partes nutritivas. Por ejemplo, los granos normalmente están cubiertos con una capa llena de fibra, minerales y vitaminas. Cuando se produce la harina o arroz blanco pulen los granos y quitan esa capa nutritiva.

Después de quitar las partes nutritivas de las comidas es más fácil digerirlas. Esa causa que el nivel de azúcar en tu sangre aumenta mucho demasiado rápidamente. Tener un nivel de azúcar tan alto en la sangre se estresa al cuerpo y puede hacer que desarrolles problemas serios como la diabetes. Además, si de repente hay mucho azúcar en tu sangre es muy posible que tu cuerpo no puede usar toda ese azúcar en ese momento y lo convierte en grasa.