

<https://saalemforallages.org/wp-content/uploads/2019/03/Carbohydrate-Mythbusters-1.pdf>

Rompemitos (Mythbuster) de los carbohidratos

El propósito principal de los carbohidratos es dar energía y alimentar el cuerpo. Los carbohidratos se descomponen al azúcar de la sangre o al gluco. Los carbohidratos son los alimentos preferidos para los músculos y el cerebro. Abajo hay algunos mitos sobre los carbohidratos y la verdad sobre ellos.

Mito 1 : Sólo los panes y granos contienen carbohidratos

La mayoría de los alimentos de origen vegetal contienen carbohidratos. Los carbohidratos son los azúcares, féculas, y fibras que se encuentran en los productos de las frutas, verduras, granos, y leche.

Mito 2 : Los carbohidratos le engordan

Investigaciones demuestran que a largo plazo, las calorías cuentan más que el porcentaje de solo un macronutriente (proteína, carbohidrato, o grasa).

Panes de grano integral, cereales y pasta, así como las avenas y quinoa, están llenos de fibra que se lo llena a un individuo por mucho más tiempo. Además, contienen más nutrientes que granos refinados o procesados. Elegir estos alimentos en lugar de carbohidratos menos saludables como pastel, donut, o galleta le sirve más para controlar el peso.

Mito 3 : Cualquier alimentación blanca es mala para la salud

Mientras los alimentos refinados con harinas y granos refinados faltan fibra y nutrientes, los alimentos blancos enteros como la coliflor, el ajo, los hongos y los puerros (incluso las papas), son altos en nutrientes.

Las patatas son una gran fuente de potasio y vitamina C. Para las patatas, elija las variedades de piel amarillo, roja y púrpura en lugar de

la patata blanca fécula. Estas variedades tienen menos glicemia y no tendrán tanto efecto en el azúcar en la sangre.

Mito 4: Las dietas bajas en carbohidratos son más saludables

Mientras hay pruebas que sugieren que las dietas bajas en carbohidratos pueden producir efectos positivos a corto plazo, este tipo de dieta puede no ser sostenible para la mayoría de las personas. Eliminando fuentes refinadas y procesadas de carbohidratos y haciendo énfasis en los granos integrales, las frutas y las verduras, así como fuentes saludables de grasas y proteínas puede promover el control de peso y asegurarse de que está recibiendo todos los nutrientes esenciales.

Mito 5: Los carbohidratos causan inflamación

La inflamación crónica es un problema porque puede estar relacionada con la obesidad, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas. Una razón por la que los granos integrales pueden reducir el riesgo de diabetes tipo 2 es por la reducción de la inflamación. El alto consumo de granos integrales ha demostrado reducir la inflamación, mientras que los alimentos bajos en fibra pero altos en azúcares y féculas pueden promover la inflamación.

Mito 6: Evitar la fruta debido al alto contenido de azúcar

Mientras es cierto que la principal fuente de calorías en la fruta es el azúcar, mayormente la fructosa, estos azúcares están rodeados de fibra, impidiendo una respuesta del azúcar en la sangre como la que obtendría por comer una galleta con chispas de chocolate. También están llenas de vitaminas y minerales.

Mito 7: Sin azúcar = sin carbohidratos

Los carbohidratos incluyen féculas y fibra, así como azúcares. Un alimento puede ser libre de azúcar y al mismo tiempo contener carbohidratos.

Mito 8: Todos los carbohidratos son iguales, no importa de dónde vienen

Mucha gente piensa que todos los carbohidratos son creados iguales, si vienen de la soda, el cereal azucarado, o el arroz marrón. Pero la calidad y la cantidad importan cuando se trata de carbohidratos.

El alto contenido de fibra en frutas, verduras, granos, y legumbres así como los lácteos bajo contenido de grasa no deberían ser un problema mientras se mantiene dentro del rango de calorías. Los alimentos con contenido alto de glucémicos como los panes, pastas y dulces de harina blanca pueden causar un aumento del azúcar en la sangre después de comer.

Debería consumirlos en cantidades limitadas.

Mito 9: Todos los carbohidratos simples son malos; todos los carbohidratos complejos son buenos

Como dicho arriba, todos los carbohidratos no son iguales. Tanto los carbohidratos simples como los complejos vienen en formas enteras y refinadas. Los carbohidratos simples contienen azúcar, y eso puede incluir una manzana, un vaso de leche o una soda.

Los carbohidratos complejos son féculas y fibra, y pueden incluir una rebanada de pan blanco o pasta de trigo integral. El pan blanco puede aumentar los niveles de insulina tanto como el azúcar de la mesa.