



“Es importante tomarlos a diario. Son el combustible óptimo para el ser humano”

Doctor Pablo Lombana.

bajo. Estos no elevan la glucosa en sangre, regulan la insulina, no se transforman rápidamente en grasas y, además, aportan fibra, vitaminas y minerales. “Están en cereales integrales (cebada, trigo sarraceno, quinoa), legumbres y verduras”.

CONTROLA LA CANTIDAD

Por sí solos, no engordan, todo depende de la ración (cada uno tiene la suya en función del gasto metabólico y de la actividad realizada) y de qué los acompañemos. “Lo coherente es hacer una ingesta moderada, equilibrada y variada de los nutrientes principales en las comidas: hidratos de carbono, proteínas y grasa”, explica Toranzos. ¿Un ejemplo de menú nocturno? El experto aconseja verdura o ensalada elaborada con ingredientes frescos, una carne o un pescado preparado con una cocción sana (vapor, plancha) aliñado con aceite de oliva virgen extra más una infusión”.

HAY MALOS EN ESTA PELÍCULA

Elimina los que provienen de alimentos procesados. “Aquellos elaborados con harinas no integrales (pan, pasta, galletas, dulces), así como los cereales desprovistos del germen y del salvado como el arroz blanco”, aclara Lombana. ¿Sus efectos? Al contrario de los anteriores, la incorporación de la glucosa al torrente sanguíneo es inmediata, lo que dispara los niveles de insulina (esta hormona ordena almacenar el glucógeno no gastado en forma de grasa). ■

Hidratos por la noche, ¿sí o no?

Desterrarlos de la cena no es inteligente, tienen su papel en el ayuno nocturno. **Lo que sí importa es la cantidad y el tipo.** Prepárate para decir adiós a la ‘carbofobia’ nocturna.

por SONIA CORONEL

Has oído hablar de ellos y no siempre bien, les persigue la mala fama de que engordan. Pero, antes de demonizarlos del todo, deberías plantearte si realmente sabes qué son, dónde se encuentran y para qué sirven. En realidad no es grupo de alimentos sino un nutriente que suministra energía, también denominado glúcidos o azúcares, se encuentra en frutas, verduras, legumbres y cereales”, explica Pedro Toranzos, experto en nutrición y director de Prodeita.es. Además, también hay carbohidratos en alimentos procesados (bollería industrial) y en derivados de los cereales como es la pasta. Pero, vayamos a lo que interesa, ¿tomados en la cena ‘pesan’ más?

UN MITO SIN FUNDAMENTO

¿Por qué? Su efecto es el mismo, con independencia de la hora en que se coma. Es decir, explica Toranzos, engorda lo mismo una galleta ingerida a las 3 de la mañana que a las 3 de la tarde. El aporte

calórico no varía y los procesos digestivos y de metabolización que sufre son los mismos”. Aun así, no todos son idénticos.

IDENTIFICA LOS SALUDABLES

No todas las fuentes de carbohidratos son iguales ni actúan de la misma forma. Según el doctor Pedro Lombana, del balneario de Segura, los mejores son los complejos porque tienen un índice glucémico

Cómo tomarlos de forma inteligente ELIGE BUENOS COMPAÑEROS DE VIAJE

Combinalos con proteínas magras (mantienes la masa muscular) y grasas buenas, disminuyes la respuesta glucémica (elevación del azúcar en sangre), explica Lombana. ¿Una opción que además resulta saciante? “Fruta con un puñadito de frutos secos”. También es útil

combinar cereales y legumbres con verduras. “Estas últimas poseen unos fitatos (componentes naturales) que regulan y mejoran la absorción de los glúcidos. Evita sazonzarlos con sal, el cloruro sódico ayuda a su absorción, pero eleva la glucosa.

