



Se consideran fuente de hidratos de carbono: **cereales, azúcares, túberculos, legumbres, frutas y verduras.**

Su función es aportar **energía** a todas las células del organismo.

1 g = 4 kcal



Su **déficit** está relacionado con: empeoramiento de los procesos cognitivos, cansancio, mal humor, apatía, inmunodepresión, gestión del estrés ineficiente, ansiedad...

Deberían estar presentes en **todas** las comidas del día, adecuando el índice glucémico y la cantidad al grado de actividad física.



Raciones recomendadas:

≥2-3 raciones de fruta al día.

≥2-3 raciones de verdura al día (1 cocinada y 1 cruda).

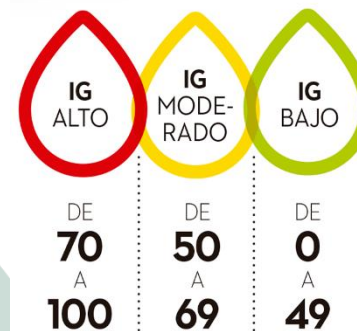
3-4 raciones de legumbres a la semana.

Raciones de cereales s/planificación dietética individual.

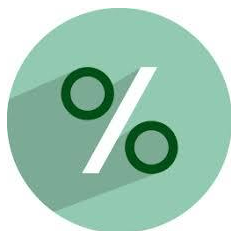


HIDRATOS DE CARBONO

LOS RANGOS



El **índice glucémico** mide la capacidad de un glúcido para elevar la glucosa sanguínea. Se habla de **carga glucémica** cuando además se tiene en cuenta la cantidad de glúcido consumido.



La cantidad recomendada varía según el grado de actividad diaria.

Salvo excepciones, **no debería suponer menos del 50%** de la ingesta calórica diaria.



~~Todos los carbohidratos engordan.~~

~~Los hidratos de carbono engordan más por la noche.~~

~~Lo mejor para adelgazar es dejar de comer carbohidratos.~~

~~Los hidratos de carbono no son nutrientes imprescindibles.~~



	Reposo (Ej. dormir)		Actividad relativa (Ej. actividades cotidianas)		Actividad intensa (Ej. ejercicio físico)	
	Antes de	Después de	Antes de	Después de	Antes de	Después de
Índice glucémico	●	● ●	● ●	● ●	●	●
Cantidad	●	● ●	● ●	● ●	●	●