

Programa NUSA. Nutrición y Salud

Información científica. Nutrición. Glúcidos.

Hidratos de carbono

01-02-2009

Los **glúcidos o hidratos de carbono** están compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno. Se almacena en forma de glucógeno. **Su función básica es proporcionar energía rápida al cuerpo**; son la fuente de energía de más fácil y rápida utilización para el organismo. Es más, algunas células (las células cardíacas y las del sistema nervioso central, por ejemplo) son glucodependientes.

Determinados hidratos de carbono, como la ribosa y la desoxirribosa, tienen una función estructural, forman parte de los ácidos nucleicos.

Hay **dos tipos** de hidratos de carbono:

- Complejos o de **absorción lenta**, como los alimentos que contienen almidón (cereales y derivados, y legumbres).
- Simples o de **rápida absorción**, como el azúcar

Una alimentación saludable debe contar con cantidades adecuadas de ambos, siendo los glúcidos de absorción lenta los que deben consumirse en mayor proporción.

La fuente principal de hidratos de carbono para el organismo humano son los alimentos de origen vegetal (cereales y derivados, legumbres, tubérculos, frutas, verduras y hortalizas). También son fuentes de hidratos de carbono los lácteos (en forma de lactosa) y todos los alimentos manufacturados que contienen sacarosa, fructosa, sorbitol o manitol (bollería, pastelería, refrescos, chicles, caramelos, gominolas, galletas, chocolates, etc.).

Las necesidades diarias de hidratos de carbono son de aproximadamente 300g al día, que aportarán el **50-55% del valor calórico total de la dieta**.

Más información:

Estrategia NAOS

[http://www.naos.aesan.msc.es/csym/nutricion_saludable/nutrientes/grupo/hidratosCarb
ono.html](http://www.naos.aesan.msc.es/csym/nutricion_saludable/nutrientes/grupo/hidratosCarb
ono.html)

Alimentos ricos en hidratos de carbono. Área de Salud de Clínica Universitaria de Navarra

[http://www.cun.es/areadesalud/areas/diabetes/nutricion-y-diabetes/alimentos-ricos-en-
hidratos-de-carbono/](http://www.cun.es/areadesalud/areas/diabetes/nutricion-y-diabetes/alimentos-ricos-en-
hidratos-de-carbono/)