|  |
| --- |
| **METABOLISMO DE LOS CARBOHIDRATOS**  **DIGESTIÓN DE LOS HIDRATOS DE CARBONO** |

Cuando nos alimentamos normalmente, incorporamos entonces carbohidratos [simples y complejos](http://www.zonadiet.com/nutricion/hidratos.htm#clasificacion), [proteínas](http://www.zonadiet.com/nutricion/proteina.htm) y [lípidos](http://www.zonadiet.com/nutricion/grasas.htm) además de las [vitaminas](http://www.zonadiet.com/nutricion/vitaminas.htm) y [minerales](http://www.zonadiet.com/nutricion/minerales.htm) contenidos en ellos.

La digestión de los carbohidratos complejos, comienza en la boca, a través de la saliva, la cual descompone los almidones.

En el caso que faltaran carbohidratos en la alimentación, esa energía se obtiene de las grasas y las proteínas, produciéndose acetonas, las cuales no resultan beneficiosas para la buena salud.

Luego en el estómago, gracias a la acción del acido clorhídrico, la digestión continúa, y termina en el intestino delgado. Allí una enzima del jugo pancreático llamada amilasa, actúa y trasforma al almidón en maltosa (dos moléculas de glucosa). La maltosa, en la pared intestinal, vuelve a ser trasformada en glucosa.

Estas mismas enzimas intestinales son las encargadas de trasformar a todos los carbohidratos, como por ejemplo la [lactosa, sacarosa, etc.](http://www.zonadiet.com/nutricion/bioquimica.htm#lactosa) Entonces todos serán convertidos en monosacáridos: [glucosa, fructosa y galactosa](http://www.zonadiet.com/nutricion/bioquimica.htm#simples).   
Ya en forma de monosacáridos es como nuestro organismo los absorbe, pasando al hígado donde posteriormente serán transformados en glucosa.

La glucosa pasa al torrente sanguíneo, y es oxidada en las células proporcionándonos 4 kilocalorías por cada gramo. La glucosa que no es oxidada (quemada) dentro de las células, se transforma en glucógeno, el cual se almacena en hígado y en músculos.   
El resto de la glucosa se transforma en grasa que se acumula generando un aumento de peso corporal.

Siempre que se mantenga una vida muy sedentaria, y se ingiera más glucosa de lo que se gasta o quema, la misma se depositará como grasa, ya sea entre los órganos vitales, o bajo la piel.

Cual es mas conveniente?   
[Como se ha explicado, los carbohidratos se diferencian entre simples y complejos](http://www.zonadiet.com/nutricion/hidratos.htm#clasificacion). *Los carbohidratos simples (azucares, golosinas, etc...) se absorben rápidamente y ocasionan una subida brusca de la cantidad de glucosa en sangre.* Por esta razón es que los alimentos dulces son restringidos o eliminados en la dieta de personas que padecen [diabetes](http://www.zonadiet.com/salud/diabetes.htm).

En cambio sí pueden *consumir carbohidratos complejos (*[*los cereales*](http://www.zonadiet.com/comida/cereales.htm)*, patatas,* [*legumbres*](http://www.zonadiet.com/comida/legumbres.htm) *y* [*pastas*](http://www.zonadiet.com/comida/pastas.htm)*) ya que se absorben lentamente, y no generan esas oscilaciones bruscas en los niveles de azúcar sanguíneo.* Así la diabetes puede controlarse mejor.

Siempre se deben incluir [glúcidos](http://www.zonadiet.com/nutricion/hidratos.htm) en la dieta para que las células obtengan energía.   
En el caso que faltaran carbohidratos en la alimentación, esa energía se obtiene de las grasas y las proteínas, produciéndose acetonas, las cuales no resultan beneficiosas para la buena salud.