



Estudios recientes demuestran que consumir carbohidratos ayudan a la producción de serotonina química, un neurotransmisor fundamental para que el cerebro se sienta bien.



Si dejas los carbohidratos de tu dieta y en su lugar aumentas la ingesta de proteínas seguramente tu metabolismo se hará más lento y tu cuerpo quemará menos calorías en reposo

LA IMPORTANCIA DE LOS carbohidratos

Son un grupo básico de macronutrientes que abarca almidones, azúcares y fibra

AGENCIAS
Ciudad de México

La principal función de los carbohidratos es suministrarle energía al cuerpo, especialmente al cerebro y al sistema nervioso. También contribuyen con las vitaminas y minerales que se encuentran en las fuentes principales que los contienen: frutas, cereales blancos, cereales integrales, pasta, granos, tubérculos, vegetales.

Los carbohidratos se clasifican en simples o complejos, según la estructura química del alimento y de la rapidez con la cual se digiere y se absorbe el azúcar. Los simples se consumen preferentemente después de hacer ejercicio físico y los hidratos complejos son más recomendables porque contienen nutrientes, minerales y fibra y son los que debes incluir de manera más regular en tus comidas.

Cada nutriente tiene su rol en el cuerpo. Los carbohidratos y las gra-

sas tienen una función netamente energética. Proporcionan energía a los músculos y son fundamentales para la actividad cerebral. También son los encargados de reponer las reservas de glucógeno y fundamentales para la recuperación post entrenamiento, y controlan los niveles de azúcar en sangre.

¿CUÁNTO CONSUMIR POR DÍA?

Dentro de una dieta saludable, los carbohidratos deberían aportar entre un 40 y 60 % de la energía que se necesita diariamente; las proteínas entre un 15 y 20% y no exceder de 1 a 2 gr por cada kg de peso corporal, dependiendo del nivel y/o tipo de ejercicio que se practique; finalmente, las grasas no deberían superar el 25 % más no superar 1 gr. por cada kg. de peso corporal.

NO TIENEN LA CULPA

Según los expertos, los carbohidratos no son la causa de la resis-

tencia a la insulina, ni de la diabetes. El exceso de grasa corporal depositado en el abdomen es el principal responsable de que las células sean resistentes a la insulina; pero el exceso de grasa en el área abdominal, puede deberse a un exceso de energía proveniente de carbohidratos, grasas y/o proteínas; por lo tanto, lo que hay que evitar es el exceso de energía.

EN LAS TRES COMIDAS

En una dieta balanceada los carbohidratos están presentes en el desayuno, almuerzo, cena y meriendas, porque de esa manera se procura un nivel estable de azúcar en la sangre, menos ansiedad, menos hambre y un nivel adecuado de serotonina. Si deseas bajar de peso solo debes controlar las cantidades y eliminarlos a partir de cierta hora del día.

AYUDAN A BAJAR DE PESO

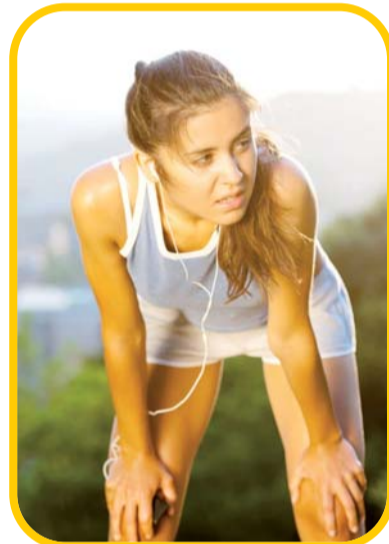
El comer carbohidratos de libera-



Si decides entrenar los carbohidratos son un combustible accesible para el cuerpo que no aportan las proteínas y las grasas

ción prolongada, como la avena, pueden ayudar a la pérdida de peso y quema de grasa, según un estudio del Journal of Nutrition. Además de mantener los niveles de azúcar en sangre e insulina, a diferencia del pan blanco y otros carbohidratos que generan picos y subidas de azúcar.

Los expertos insisten en que nunca será una buena idea eliminar los carbohidratos por completo. Lo más recomendable es disminuir el consumo, sobre todo en la noche, porque la insulina es menos eficiente a esa hora. Adicionalmente, debes hacer ejercicios, si es posible hasta 2 veces al día, debido a que el ejercicio favorece la entrada de glucosa de la sangre a las células sin necesidad de insulina.



Varios estudios realizados a lo largo de los últimos años han vinculado las cantidades de carbohidratos almacenados en los músculos con la mejora del rendimiento atlético.

af Alliance Française
Durango

CURSOS DE FRANCÉS

INICIO:
15 ENERO

TELS: 130-11-70 y 827-12-12

<http://www.alianzafrancesa.org.mx/Durango>
Edificio de Telecomunicaciones UJED Blvd. Guadiana km. 5.5




EN PAREJA



Carlos Pacheco y Gabriela Barraza.



Patricia Velázquez y Esbith Carrasco.



Celsa Impresos
La Buena Impresión del Norte

www.celsaimpresos.com.mx

Impresión
OFFSET y DIGITAL
de **GRAN** Variedad de
productos

- Maquila de placas, impresión y acabados.
- Envíos foráneos
- Logística de distribución
- Encarte en las ediciones de El Siglo de Torreón y de El Siglo de Durango al 50% del costo original.

Teléfonos: **(618) 813.7080**
01 800 00 CELSA (23572)

