Después de las Fiestas Patrias y cuando empieza a hacer más calor, muchas personas inician dietas extremas para bajar de peso antes del verano, dejando de lado algunos alimentos como los carbohidratos. ¿Es una buena idea?

La alimentación saludable se define como el consumo variado de alimentos que contengan los nutrientes necesarios para mantener la mente y cuerpo sanos, advierte **Daniela Cohen, nutricionista del Centro de Obesidad de Clínica Ciudad del Mar.**

Anuncio Patrocinado

Los nutrientes relevantes son proteínas, grasas y carbohidratos. Estos últimos son la fuente principal de energía para el cuerpo, actúan como combustible para el correcto funcionamiento de todos los órganos, desde el cerebro hasta los músculos. Por décadas se han calificado como alimentos enemigos a la hora de bajar de peso.

“Eliminarlos de nuestra dieta no es la mejor opción. La recomendación principal es consumirlos en la porción correcta, según los requerimientos nutricionales de cada persona, considerando la edad, sexo y actividad física que se realice”, explica la nutricionista.

¿Existen los carbohidratos buenos?

Están los carbohidratos simples o azúcares refinados, que son los considerados “malos”, ya que están formados por una o dos moléculas de azúcar y proporcionan una fuente casi inmediata de energía. Ejemplo: azúcar, miel, dulces y golosinas.

Los carbohidratos complejos o almidones, que son los “buenos”, tienen cadenas largas de moléculas de azúcar, por lo que su digestión y absorción es más lenta. Se pueden encontrar en cereales, legumbres, pan integral, avena, entre otros.

“Por lo tanto, si tenemos que elegir entre carbohidratos simples o complejos, debemos priorizar el consumo de estos últimos, siempre respetando la porción recomendada por un especialista”, afirma la especialista.

Porciones adecuadas

- Arroz cocido ¾ taza
- Fideos cocidos ¾ taza

- Avena ½ taza
- Harina 4 cucharadas
- Papa 1 unidad
- Camote ½ taza
- Choclo ¾ taza
- Quinoa cocida ¾ taza
- Marraqueta ½ unidad
- Hallulla ½ unidad
- Pan amasado ¼ unidad
- Pan de molde 2 rebanadas
- 1 tortilla de taco
- Galletas de arroz

y tú, ¿qué opinas?