

Composición nutricional de las etiquetas: hidratos de carbono

Salvador Hernández

Secretario Comité Científico – Fundación Triptolemos

Junto con las proteínas y las grasas, constituyen el grupo de los denominados principios inmediatos, que definen el perfil nutricional de una dieta o alimento.

Los hidratos de carbono, también denominados glúcidos, tienen una misión primordialmente energética en el organismo, aunque también los hay con un definido papel estructural o formando parte de moléculas complejas con otros compuestos, principalmente proteínas.

Químicamente se trata de estructuras moleculares sencillas, a modo de eslabones, que pueden unirse entre sí dando lugar a largas cadenas, ramificadas o no. Las unidades sencillas más corrientes, en un bajo porcentaje en la naturaleza, son la glucosa, la fructosa y la galactosa. La unión de dos de ellas da lugar a la mayoría de azúcares que ingerimos a través de los alimentos, y se denominan globalmente disacáridos; son los conocidos azúcares de mesa (glucosa y fructosa) y lactosa (glucosa y galactosa).

Estos hidratos de carbono formados por un número pequeño de unidades en la cadena, se denominan azúcares sencillos. Son solubles, y se asimilan por el organismo de forma prácticamente inmediata.

Cuando el hidrato de carbono está formado por un gran número de estas moléculas individuales, se originan largas cadenas; algunas de ellas con numerosas ramificaciones, dan lugar a los denominados polisacáridos. Estas cadenas, replegadas sobre sí mismas, estableciendo conexiones con las vecinas, insolubles aunque con gran capacidad de retención de agua, dan lugar a los almidones, materiales de reserva de tantos alimentos de origen vegetal que conocemos (cereales, legumbres, tubérculos...) y al glucógeno, su equivalente en alimentos de origen animal.

No todos los polisacáridos pueden ser digeridos y absorbidos a través del metabolismo, algunos de ellos pueden requerir un tratamiento previo (cocción), pero muchos no lo son en ningún caso, y constituyen parte de la denominada fibra alimentaria, tan interesante en nuestra dieta.

Debe considerarse, pues, el papel primordial de los hidratos de carbono en nuestra dieta como responsables mayoritarios de aporte de energía (3,75 Kcal/g), sin olvidar el distinto comportamiento de los mismos en cuanto a la disponibilidad de esta energía, ya que las consecuencias en los niveles de glucosa y en la absorción y tránsito intestinales serán distintos entre los alimentos ricos en azúcares sencillos o en polisacáridos de lenta asimilación e incluso sólo parcialmente asimilables.

Acerca de Triptolemos

Nacida en Febrero de 2002, la Fundación Triptolemos tiene como objetivo el fomento y la promoción de actividades agroalimentarias, destinadas a facilitar el cumplimiento de los objetivos de los Derechos alimentarios del hombre, y muy especialmente pone el acento en:

- Alimentos a coste asequible para todos.
- Incrementar los conocimientos técnicos y nutricionales.
- Incrementar la calidad y ayudar a garantizarla.
- Incrementar la confianza en el sistema.

CECU, de acuerdo con estos objetivos, es Patrono de la Fundación.

Fundación Triptolemos
www.triptolemos.org

