



CARBOHIDRATOS

La fuente de energía esencial

Uno de los macronutrientes más importantes en la dieta, proporcionando la principal fuente de energía para el cuerpo.

¿Qué son?

Compuestos orgánicos formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Se dividen en dos categorías principales: simples y complejos. Los carbohidratos simples, como los azúcares, se digieren rápidamente, mientras que los complejos, como los almidones, se descomponen más lentamente, proporcionando energía de forma sostenida.

¿Cuánta cantidad consumir?

La ingesta recomendada varía según el nivel de actividad y los objetivos individuales. En general, se sugiere que los carbohidratos constituyan entre el 45% y el 65% de la ingesta calórica total (Dietary Guidelines for Americans, 2020). Para atletas, especialmente aquellos en deportes de resistencia, la ingesta puede ser aún mayor, alcanzando hasta el 70% en algunos casos.

Beneficios en el entrenamiento

Proporcionan energía rápida y eficiente durante el ejercicio, lo que es especialmente importante en actividades de alta intensidad y larga duración. Durante el ejercicio, los músculos utilizan glucógeno, la forma almacenada de carbohidratos, como fuente principal de energía.

Una ingesta adecuada de carbohidratos puede mejorar el rendimiento, aumentar la resistencia y acelerar la recuperación. Estudios han demostrado que la carga de carbohidratos antes de eventos prolongados puede aumentar las reservas de glucógeno, lo que se traduce en una mayor capacidad de realizar ejercicio y menor fatiga (Burke et al., 2011).

Además, ayudan a reponer las reservas de glucógeno después del ejercicio, facilitando la recuperación y reduciendo el tiempo de descanso necesario entre sesiones de entrenamiento (Ivy, 2004).

Tipos de Carbohidratos

- **Carbohidratos Simples:** Incluyen azúcares como la glucosa, fructosa y sacarosa. Se encuentran en frutas, miel y productos azucarados. Proporcionan energía rápida, pero su ingesta debe ser controlada para evitar picos de azúcar en sangre.
- **Carbohidratos Complejos:** Incluyen almidones y fibras. Se encuentran en granos enteros, legumbres y vegetales. Son digeridos más lentamente, proporcionando energía sostenida y mejorando la saciedad.
- **Fibra:** Un tipo de carbohidrato complejo que no se digiere completamente. Es esencial para la salud digestiva y puede ayudar a controlar el peso al aumentar la sensación de saciedad.



Suplementación con Carbohidratos

Aunque la mayoría de las personas pueden satisfacer sus necesidades de carbohidratos a través de la dieta, algunos atletas optan por suplementos, especialmente durante competiciones o entrenamientos intensos. Los geles energéticos, bebidas deportivas y barras de carbohidratos son opciones comunes.

Ventajas de la suplementación

- **Energía Rápida:** Proporcionan una fuente rápida de carbohidratos durante el ejercicio.
- **Conveniencia:** Son fáciles de llevar y consumir durante la actividad física.
- **Recuperación:** Ayudan a reponer rápidamente las reservas de glucógeno después del ejercicio.

Efectos secundarios adversos por consumo excesivo

El consumo excesivo de carbohidratos, especialmente de azúcares simples, puede llevar a un aumento de peso, resistencia a la insulina y otros problemas de salud. Además, algunas personas pueden experimentar malestar gastrointestinal si consumen grandes cantidades de fibra de una sola vez.

Beneficios adicionales

Los carbohidratos son importantes no solo para la energía, sino también para el bienestar mental. La glucosa es la principal fuente de energía para el cerebro, y una ingesta adecuada puede mejorar la concentración y el estado de ánimo (Miller & Spoolman, 2014).

Consideraciones finales

Los carbohidratos son esenciales para el rendimiento deportivo y la salud general. Asegurarse de consumir la cantidad adecuada de carbohidratos, especialmente antes y después del ejercicio, puede tener un impacto significativo en el rendimiento y la recuperación. Siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud o un nutricionista para adaptar la ingesta de carbohidratos a las necesidades individuales.

Referencias

- Burke, L. M., et al. (2011). Carbohydrate and exercise: A meta-analysis. *Sports Medicine*.
- Dietary Guidelines for Americans. (2020). U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services.
- Ivy, J. L. (2004). Glycogen resynthesis after exercise: Effect of carbohydrate supplementation. *Journal of Applied Physiology*.
- Miller, R. & Spoolman, S. (2014). *Nutrition for Health, Fitness & Sport*. McGraw-Hill.