

## Lectura.

### Carbohidratos ¿son buenos o malos?

Desde hace algunos años, existe la idea de que el consumo de carbohidratos es la causa de que las personas estén con sobrepeso en sus cuerpos, sin embargo, la verdadera causa de la obesidad es multifactorial, entendida como la consecuencia de una serie de acciones mal tomadas que nos llevan a tener un cuerpo con sobrepeso y que luego podría desencadenar problemas graves de salud. Por lo que una dieta balanceada en todos los aspectos: cantidad, calidad, tipo de alimentación y, claro, ejercicio físico, parece que es la mejor combinación para tener salud y un peso adecuado a nuestras características.

A pesar de esto, es necesario identificar que entre los carbohidratos es posible encontrar “buenos” y “malos”. Los carbohidratos denominados “buenos” son por ejemplo las verduras y frutas; en cambio, los llamados carbohidratos “malos” se refiere a los productos elaborados con azúcar refinada y harinas que no son integrales: pan dulce, pasteles, galletas, jaleas, confituras y refrescos. Buenos o malos, es necesario que seamos cuidadosos al alimentarnos con las cantidades y los alimentos adecuados para nuestro organismo.

abc

#### GLOSARIO:

**Carbohidrato:**  
compuesto químico formado por carbono, hidrogeno y oxígeno.

**Monosacárido:**  
compuesto más simple de un carbohidrato que no puede descomponerse en otro más simple, también se le denomina sacáridos.

**Disacárido:**  
carbohidratos compuesto formado por dos monosacáridos unidos por enlace O-glucosídico.

**Polisacárido:**  
son carbohidratos compuestos formado por mucho azucares simples (enlaces glucosídicos).