



¿ES RECOMENDABLE ELIMINAR LOS CARBOHIDRATOS DE LA DIETA?

Se dice que los carbohidratos provocan sobrepeso y obesidad. **A pesar de esta mala fama, los carbohidratos son un macronutriente indispensable dentro de una dieta saludable**, el problema aparece cuando se refinan y pierden todos sus nutrientes, de acuerdo con la especialista en nutrición Susan Bowerman.

“Por ejemplo, el trigo integral que se refina en harina blanca para pan o pasta. El almidón permanece, pero el proceso elimina el salvado en el exterior, así como el germen que contiene vitaminas, minerales y grasas buenas. Es importante entender la diferencia entre carbohidratos refinados y sin refinar”, comentó.

Los carbohidratos buenos son aquellos que se encuentran en:

- Granos enteros.
- Legumbres.
- Frutas y verduras.
-

Lo ideal es limitar el consumo de los carbohidratos refinados y consumir, con medida, aquellos saludables. Toma en cuenta los siguientes consejos.

1. **Elige alimentos integrales.** Opta por harina, pasta y arroz integrales; de lo contrario, los productos refinados habrán eliminado el salvado y el germen, así como los nutrientes.
2. **Lee las etiquetas.** Si decides comer pan, busca la leyenda 100% trigo integral y 100% harina de trigo integral.
3. **Evita tomar jugos.** Es mejor elegir la fruta entera versus el jugo, toda vez que las cáscaras contienen una gran cantidad de fibra natural y fitonutrientes.

Si tienes dudas o deseas comenzar una dieta sin carbohidratos, consulta a un especialista en nutrición. Evita las dietas restrictivas.

ClickISalud