

## Entendiendo los Carbohidratos

Que horror !! Cada vez que nos ponemos a dieta, que gran confusión con todos estos términos: grasas, proteínas, índice glicémico, etc. Empecemos por definir carbohidratos de la manera más sencilla, como lo haría el famoso gurú de las dietas el Dr. Barry Sears, que dice “Los carbohidratos crecen y las proteínas caminan” haciendo referencia a que los carbohidratos principalmente vienen de plantas comestibles como las frutas, los vegetales y las legumbres; y las proteínas caminan por ser de origen animal, pollo, vaca, cerdo, etc, y bueno, el pescado que nada... pero creo que sería una manera sencilla de definir ambos conceptos.

Por su composición química, los vegetales pueden ser metabolizados más fácilmente por el organismo humano y es por eso que en muchas dietas se permite el consumo de vegetales de forma ilimitada...claro excepto en algunos casos:

Coma libremente y sin importar la cantidad, los siguientes alimentos:

- Jitomates
- Lechuga
- Pepinos
- Pimientos
- Cebollas
- Apios

Limite el consumo de los siguientes vegetales:

- Papas
- Camote
- Elotes.