

ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO

La principal función de los glúcidos o hidratos de carbono es aportar energía al organismo. Es un nutriente cuya combustión deja menos residuos en el organismo, por eso el cerebro y el sistema nervioso solamente utilizan glucosa para obtener energía, de este modo se evita la presencia de residuos tóxicos (como el amoníaco, resultante del metabolismo proteico), en las células nerviosas.

Aquí le presentamos una tabla con alimentos ricos en Hidratos de Carbono, contenido se expresa en gramos por cada 100 gr. de porción comestible del producto.

ALIMENTOS	H d C
Azúcar	99,5
Arroz	86
Pasta	82
Harina de trigo	80
Cereales de desayuno	79,7
Miel	78
Galletas	74
Galletas	73,2
Dátiles, pasas...	71
Mermeladas	70
Patatas fritas	66,8
Bombones	66
Jaleas	65
Maíz	64,7
Chocolate con leche	60
Pan blanco	58
Turrónes y mazapán	57,4
Membrillo y pastas de frutas	57
Guisantes secos, habas secas, garbanzos	56
Higos secos	53
Judías blancas	52,5
Bollos, pasteles, pasta	50
Pan integral	49
Castañas	40
Ciruelas secas	40
Churros	40
Empanadillas	38
Helados	25,4
Pizzas	34,8
Ketchup	24