

## 11 curiosidades sobre los carbohidratos

**Los hidratos de carbono son una de las tres fuentes de energía de las que el ser humano dispone y se han considerado desde siempre imprescindibles. A pesar de este dato, en la última década, numerosos nutricionistas afirman que los hidratos de carbono no son buenos en demasía y si lo que se quiere es mantener la línea, se deberían evitar. ¿Son buenos o son malos los carbohidratos para nuestro organismo? Artiem Fresh People ofrece 11 datos sobre este macronutriente**

Existen dos tipos de carbohidratos: los simples (malos) y los complejos (buenos). Los carbohidratos complejos, como granos integrales y legumbres, contienen largas cadenas de moléculas de azúcar, y por lo general el organismo se toma más tiempo para descomponerlos y utilizarlos. Esto, a su vez, le proporciona al cuerpo una cantidad más equitativa de energía.

Las frutas y verduras son carbohidratos simples, ya que están compuestas de azúcares básicos pero son diferentes a las galletas, pasteles o bebidas edulcoradas, ya que su fibra cambia la forma en que el cuerpo procesa los azúcares y ralentiza la digestión; se parecen a los carbohidratos complejos y se deben consumir abundantemente.

Los carbohidratos simples se componen de azúcares básicos fáciles de digerir, con poco valor para el cuerpo. Cuanto más alto en azúcar y más bajo en fibra, peor es el carbohidrato.

Se pueden encontrar hidratos de carbono complejos en alimentos como el arroz integral, pasta de trigo integral, los frutos secos, la avena, el pan integral, el marisco, etc.

Es importante consumir hidratos de carbono para la salud intestinal y para la eliminación de residuos.

La cantidad de hidratos de carbono que se debe consumir dependerá directamente de la actividad física que se realice, ya que cuando el cuerpo necesita realizar ejercicio, la fuente que se utiliza para moverse es el carbohidrato. Si se lleva una vida sedentaria, se debe reducir la ingesta de carbohidratos.

Se debe disminuir el consumo de los hidratos de carbono simples como el azúcar, las harinas refinadas y los dulces y eso incluye los zumos de frutas.

Los hidratos de carbono aportan 4 calorías por gramo, pero son fácilmente asimilables y rápidas de quemar por parte del organismo. Las calorías que tienen que preocupar realmente son las que provienen de las grasas, ya que son las que el organismo acumula con más facilidad y apenas quema.

Las mejores fuentes de carbohidratos son las naturales y de un solo ingrediente: la quinoa, el plátano, las lentejas, la avena, etc.

Los hidratos de carbono son muy necesarios para el correcto funcionamiento del sistema nervioso central, los riñones, el cerebro y los músculos.

Los carbohidratos producen sensación de bienestar y elevan los niveles de serotonina.

### Aportam

Hace años Artiem inicia un proyecto cuyo objetivo era demostrar que los hoteles pueden contribuir al desarrollo del paisaje, apoyar la economía rural, mantener las costumbres locales mientras "aportan" valor a sus huéspedes mejorando la diferenciación y competitividad de las empresas. Lo llamaron APORTAM, palabra menorquina que significa contribuir, añadir, dar.

Desde entonces Artiem Fresh People Hotels ofrece a sus huéspedes y visitantes una elaborada oferta gastronómica basada en la dieta Menorquina, con las adaptaciones y toques especiales de cada uno

de los chefs y sus equipos.

Además de una oferta con los platos tradicionales e ingredientes de Menorca, una presentación cuidada y una atención de primera línea,... la gastronomía Artiem logra transmitir, alegría, emoción, valores, entusiasmo, equipo, corazón ecológico, solidaridad y todo ello vibra en el ambiente y es la esencia de la cultura Fresh People.

#### Acerca de Artiem Hotels

Artiem Hotels es una empresa familiar que gestiona 4 establecimientos de experiencias, ocio y descanso para adultos en la isla de Menorca desde 1974 y desde 2015 en Madrid. Un referente nacional con un decidido enfoque hacia el bienestar y la salud para todos: huéspedes y colaboradores.

Los cuatro centros (Artiem Capri, Artiem Audax, Artiem Carlos III y Artiem Madrid) viven en un proceso continuo de transformación integral con especial hincapié en un crecimiento basado en intangibles: Freshpeople, Wellness y Aportam. Lo innovador de la marca Artiem Fresh People Hotels es un claro enfoque hacia una filosofía donde la sostenibilidad y las personas componen los pilares de su MANIFIESTO.

Artiem CAPRI, de 75 habitaciones, está situado en Mahón, la capital de Menorca, a pocos minutos del centro comercial de la ciudad y es un lugar ideal para pernoctar durante las estancias de negocios y relajarse por la tarde noche en la zona de spa con vistas a Mahón.

Artiem AUDAX se encuentra en primera línea de mar, privilegiado por su ubicación en Cala Galdana, una playa de fina arena y agua cristalina de la zona sur de Menorca. La Isla de Menorca está protegida en un 50% de su totalidad por ley, con los 19 ANEIs Áreas Naturales de Especial Interés. Cala Galdana está rodeada por dos de ellos que embellecen aun más el entorno de la zona con fácil acceso a las calas vírgenes más famosas de la isla: Macarella, Macarelleta y Mitjana. El Audax\*\*\*\*Sup, tiene 244 habitaciones y ha sido calificado por el Tour Operador TUI Travel como uno de los 50 hoteles más sostenibles del mundo y uno de los mejores hoteles de parejas del planeta.

Artiem CARLOS III, renovado en 2012, está enmarcado en la ribera sur del majestuoso puerto de Mahón, el puerto natural más grande del Mediterráneo. Es un comfortable cuatro estrellas de 85 habitaciones con unas vistas espectaculares, un Infinity jacuzzi, un original Spa, el Sea Spa, abierto al mar y un restaurante, el Medi, que parece situado en la popa de un barco.

Artiem MADRID, abre sus puertas en diciembre de 2015 y ya es nº 2 en Tripadvisor, uno de los imprescindibles de la villa; con un marcado carácter urban-green tiene el propósito de importar los mejores valores de la marca isla de Menorca y de la marca Artiem a la capital.

<https://www.artiemhotels.com/es/>

[https://www.facebook.com/artiemfreshpeoplehotels/  
artiemfreshpeople](https://www.facebook.com/artiemfreshpeoplehotels/artiemfreshpeople)

**Datos de contacto:**

globlemadrid@globecomunicacion.com

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Baleares](#) [Entretenimiento](#) [Turismo](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>