

better
naked.

NUTRICIÓN

señales de que
comes muchos
carbohidratos



SEÑALES DE QUE COMES MUCHOS CARBOHIDRATOS

1

INTRO

Comer demasiada cantidad de ciertos carbohidratos tiene muchos efectos negativos en nuestros cuerpos:

- Ganamos peso porque consumimos demasiado
- Nos sentimos más estresados
- Tenemos problemas en controlar lo que comemos
- Desarrollamos resistencia a la insulina, triglicéridos elevados y otros problemas de salud.

Afortunadamente, no todos los carbohidratos son iguales, y nuestro metabolismo responde de diferente manera dependiendo de la procedencia. Los carbohidratos enteros y de origen vegetal suelen ser altamente nutritivos y beneficiosos para la salud.



SEÑALES DE QUE COMES MUCHOS CARBOHIDRATOS



SIENTES QUE NO TIENES CONTROL DE LO QUE COMES

Si en momentos de estrés has sentido que no podías dejar de comer esas galletitas dulces o ese pan a la hora de cenar, no tienes por qué sentirte culpable. Tienes que entender que ese tipo de carbohidratos altos en azúcares estimulan la ingesta de comida. Activan partes del cerebro que te provocan seguir comiendo.

Todos los carbohidratos están compuestos por diferentes tipos de azúcares que proporcionan diferentes niveles de dulzura. Estos niveles desencadenan la necesidad de consumir comida, especialmente cuando está combinada con grasas.



3

SIEMPRE TE APETECE COMER ALGO

Los antojos de comida normalmente se deben a niveles de cortisol elevado y demasiado estrés.

Cuando no descansas lo suficiente o estás bajo situaciones de estrés, la hormona denominada cortisol está elevada. Cuando el cortisol está elevado, la serotonina, otra hormona, deja de producirse, dando lugar a una inestabilidad hormonal.

Al producirse este desajuste, nuestro cerebro necesita más energía para estabilizar de nuevo los niveles, por lo que nos encontramos desesperadamente en busca de alimentos y energía que suplan esta necesidad.



SEÑALES DE QUE COMES MUCHOS CARBOHIDRATOS

4

COMES MUCHO PERO SIEMPRE ESTÁS HAMBRIENTO

Cuando sigues una dieta alta en carbohidratos, necesitas comerlos continuamente para mantener los niveles de glucosa.

Cuando tu nivel de azúcar en sangre (glucosa) está continuamente elevado, tu cuerpo no es suficientemente capaz de utilizar la grasa como fuente de energía. Esto significa que si no comes, tus niveles de glucosa descienden y te sientes cansado. Este efecto es más pronunciado en personas con sobrepeso y en insulinoresistentes.



5

NO PUEDES PERDER PESO

Si estas intentando perder grasa corporal haciendo ejercicio y restringiendo calorías pero no está funcionando, es probable que no estés tomando los carbohidratos correctos.

Las personas que se encuentran en restricción calórica y hacen ejercicio siguiendo una dieta alta en carbohidratos se encuentran ante una situación difícil de pérdida de peso. Esto se debe a que al restringirse las calorías, el cuerpo libera cortisol, que desencadena la liberación de glucosa para elevar el azúcar en sangre y darte energía. Cuando este cortisol está elevado, tenemos antojos de comidas altas en carbohidratos, eliminando así el déficit calórico.



better
naked.

*"build a body
you want
living in"*