

**El minuto de Mayo Clinic:
El complejo mundo de los carbohidratos**

Video	Audio
	“Entre los alimentos, hay muchos carbohidratos, pero varios de ellos no son muy sanos”.
	El pan blanco, por ejemplo, es una alternativa menos sana que el pan integral debido a su procesamiento.
Dr. Donald Hensrud Programa de Vida Sana de Mayo Clinic	“Se retira la fibra (o el salvado) y el germen del trigo, componentes que contienen la mayoría de los nutrientes. Se añaden algunos nutrientes, como tiamina y riboflavina, pero no en la cantidad correcta que tienen los alimentos integrales”.
	En muchas comidas procesadas se añade azúcar.
	“El consumo de azúcar ha aumentado enormemente en este país y el azúcar añadido es un gran problema de salud”.
	El Dr. Donald Hensrud señala que hay que reemplazar los dulces azucarados con fruta fresca y, en lugar de la harina blanca procesada, probar con granos integrales.
	“Los alimentos integrales, o sea, el arroz integral, la avena o la quinua y otros cereales antiguos como el fideo y el pan de trigo integral, son alimentos estupendos y cuando se los consume con moderación, mejoran la salud”.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jason Howland.