**Hidratos de carbono “buenos” y “malos”, la importancia de las interacciones entre las moléculas de la célula vegetal**

Mario M. Martinez

Center for Innovative Food (CiFOOD), Department of Food Science, Aarhus University,

AgroFood Park 48, Aarhus N 8200, Denmark. \*mm@food.au.dk

El impacto de los hidratos de carbono sobre la salud humana está típicamente ejemplificado por la contribución de bebidas azucaradas con un aporte excesivo de energía que conduce a ganancia de peso y obesidad. Por lo tanto, la importancia de la nutrición en la salud conduce naturalmente a la pregunta práctica de que hidratos de carbono debemos consumir para permanecer sanos. En esta ponencia se pretende definir la calidad nutricional de los alimentos ricos en hidratos de carbono, destacando no solo la estructura química del carbohidrato por sí mismo, sino su interacción con otros grupos de moléculas (flavonoides) y estructuras (agregados supramoleculares y paredes celulares). En esta presentación también me atrevo a proporcionar entendimiento sistemático sobre el comportamiento físicos y biológico de los polisacáridos de reserva y de la pared celular vegetal, con especial énfasis sobre su metabolismo (diabetes), limitación de la ingesta de alimento (saciedad), y/o la microbiota intestinal (cáncer de colon). Para concluir, el enfoque “una misma intervención para todos” será contrastado con las profundas diferencias entre individuos en cuanto a riesgo de enfermedad y respuestas biológicas a la dieta, destacando la importancia de la nutrición de precisión para proporcionar intervenciones más adaptadas y productos alimentarios más económicos.