

C  
A  
R  
B  
O  
H  
I  
D  
R  
A  
T  
O  
S

FUNCION

Contribuir en el almacenamiento y obtención de energía. Sobre todo, al cerebro y al sistema nervioso.

SON

Se deben obtener a través de la alimentación

MACRO

NUTRIENTES

SANOS

granos enteros, verduras y frutas.

NO SANOS

harinas refinadas, dulces  
refrescos embotellados.

CARBOHIDRATOS

Es la unión simple de 3 elementos (carbono, hidrogeno, oxigeno )

SIMPLES

EJEMPLO DE AZUCARES

Galletas, pan blanco  
harinas refinadas.

CARBOHIDRATOS

Se transforman en glucosa. Pero de manera más lenta.

COMPLEJOS

APORTAN

Vitaminas, Minerales.

EJEMPLOS

Verduras, Granos Enteros, Pasta Integral.

CARACTERISTICAS DE

CARBOHIDRATOS

SALUDABLES

Bajos o Moderados en calorías

Alto contenido de nutrientes

Aportan fibra Natural

Bajos en sodio