

# CARBOHIDRATOS

## QUE SON?

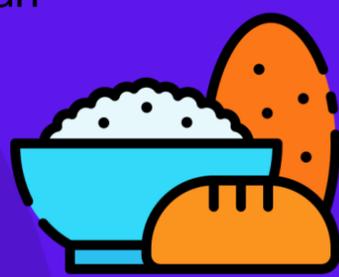
son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos como frutas, granos, verduras y productos lácteos.

Se llaman hidratos de carbono, ya que a nivel químico contienen carbono, hidrógeno y oxígeno.



Las fuentes más saludables de carbohidratos son los sin procesar o mínimamente procesados como granos enteros, verduras, frutas y granos.

Las fuentes menos saludables incluyen pan blanco, pasteles, refrescos azucarados y otros alimentos altamente procesados o refinados.



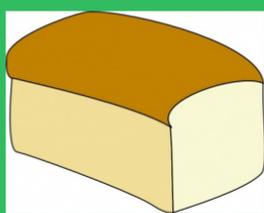
## HAY TRES TIPOS PRINCIPALES DE CARBOHIDRATOS

AZUCAR  
ALMIDON  
FIBRA



## PARA QUÉ SIRVEN LOS CARBOHIDRATOS?

Los carbohidratos proporcionan el combustible para el sistema nervioso central y la energía para los músculos. También impiden que la proteína sea utilizada como fuente de energía y permiten el metabolismo de las grasas.



## CARBOHIDRATOS BUENOS

- Bajos o moderados en calorías;
- Alto contenido de nutrientes;
- Carente de azúcares refinados y granos refinados;
- Alto contenido en fibra natural;
- Bajos en sodio;
- Bajos en grasas saturadas;
- Muy bajos o carentes de colesterol y grasas trans.



## CARBOHIDRATOS MALOS

- Altos en calorías;
- Llenos de azúcares refinados, como el jarabe de maíz, azúcar blanca, miel y jugos de frutas;
- Altos en granos refinados como la harina blanca;
- Bajos en nutrientes;
- Bajos en fibra;
- Alto contenido de sodio;
- A veces altos en grasas saturadas;
- A veces altos en grasas trans y colesterol;

