

Carbohidratos = ENERGÍA

Existen **2** clases de carbohidratos:

SIMPLES

Brindan energía rápidamente, su consumo debe ser moderado, ya que de lo contrario en exceso podrían causar sobrepeso por exceso de calorías "huecas".

EJEMPLO: • **Chocolates.**
• **Azúcar.**



COMPLEJOS

Son de absorción lenta y actúan como reserva de energía, estos deben ser el 60% del consumo diario, en un plan de alimentación sano.

EJEMPLO: • **Papas.**
• **Yucas.**
• **Arroz, etc.**



Recuerda consumir Carbohidratos Integrales que te proporcionan toda la fibra que tu cuerpo necesita.

¿CUÁNDO LOS CARBOHIDRATOS SE CONVIERTEN EN NUESTROS ENEMIGOS?

Cuando ingerimos más de un carbohidrato, ya que la mezcla de los mismos hará que se transformen en grasa en tu organismo, es decir, por ejemplo: NO comer arroz con papas.

Evitar ingerir carbohidratos simples (azúcar, snacks poco saludables, golosinas, etc.), debido a que se convierten en calorías "huecas" sin ningún nutriente.

Evitar los carbohidratos fritos, porque no tienen sus propiedades naturales.

