

Alimentación saludable

Hidratos de carbono

Comer bien para sentirte mejor



fuden

DOWN
España



¿Qué son los hidratos de carbono?

Son nutrientes esenciales para que nuestro cuerpo funcione de forma correcta.

Se encuentran en una gran cantidad de alimentos, la mayor parte de ellos de origen vegetal como las frutas, la pasta, el arroz o el pan.

La función principal de los hidratos de carbono es aportar energía.

Son la mejor fuente de energía para nuestro cerebro.

Por eso es importante comerlos todos los días.



¿Dónde se encuentran los hidratos de carbono?



Se encuentran en alimentos como el pan, la pasta, el arroz y también en las patatas, las frutas y las legumbres (garbanzos, judías, lentejas...).

Además, el azúcar también es un hidrato de carbono, aunque menos saludable que los anteriores.



¿Qué función tienen los hidratos de carbono?

La función principal es el aporte de energía, nos permiten hacer todas las actividades del día a día como correr para coger el autobús, estudiar, hacer deporte. Son la principal fuente de energía.



Sin embargo, cuando los hidratos como las chucherías o los dulces se toman en exceso se acumulan en forma de grasa. Esto es perjudicial para nuestra salud.



¿Cuántos hidratos de carbono puedo tomar en un día?



Como son necesarios para hacer las actividades diarias, es importante tomarlos en todas las comidas.

Además, se deben de tener en cuenta dos cosas:

01 Lo mejor es que en un día se tomen distintos alimentos en los que se encuentran los hidratos de carbono, sobre todo fruta.

02 Lo más recomendable es tomar alimentos integrales, por ejemplo, pasta, arroz y pan integral y frutas con piel, cuando se pueda. De esta forma también estaremos comiendo fibra, una sustancia buena para nuestra salud.

En un día tenemos que tomar...

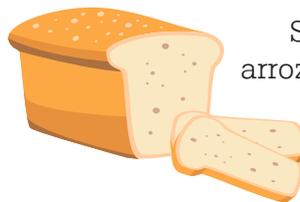
Al menos 2 raciones de verdura.

Toma verduras diferentes y variadas.



2 rebanadas de pan.

Si comemos patatas, pasta o arroz, no comeremos pan en esa comida.



Al menos 3 piezas de fruta

Toma frutas diferentes y variadas.



Pasta o arroz como máximo 3 veces a la semana



3-4 veces de legumbres a la semana



Recuerda...

-  **01** *Los hidratos de carbono se encuentran en una gran cantidad de alimentos*
-  **02** *Nos aportan energía para hacer las actividades del día a día*
-  **03** *Son esenciales, aunque si tomamos demasiados se acumulan en forma de grasa.*
-  **04** *Tenemos que variar los alimentos en los que se encuentran los hidratos de carbono y siempre que podamos, tomarlos integrales.*