



CONSEJOS SALUDABLES

Complex Carbs



Simple Carbs



Cada día utilizamos toneladas de **energía**, pero ¿de dónde provienen de toda esa energía?

Los carbohidratos!

Estos se pueden encontrar en el pan, galletas, pasta y arroz. Los **complejos de carbohidratos** son más saludables que los granos, que mantienen toda su buena nutrición, a diferencia de los carbohidratos simples.

Esta Semana Emos Aprendido: **Los Carbohidratos**

- Los hidratos de carbono, o *carbohidratos*, son la principal fuente de **energía** del cuerpo. Hay 2 tipos:
 - Carbohidratos **simples**: solo las moléculas de azúcar encontrados en el azúcar refinado (dulces, comida chatarra, etc.), leche y fruta.
 - Leche y frutas son más saludables que los azúcares refinados porque vienen también con fibra y otros grandes nutrients
 - Carbohidratos **complejos**: "almidones" que se encuentran en los productos de granos como pan, galletas y pastas.
 - Grano entero son las opciones más saludables, y aprenderemos porqué la próxima vez!
- Las etiquetas de nutrición puede ayudarnos a saber cuántos granos integrales se encuentran en los alimentos que compramos!
 - Si la "Fibra Dietética" de la línea es de **3 gramos** o más - que es saludable!



La Próxima Vez (11/22/19): Granos Enteros!

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (115g)	
Servings Per Container About 4	
Amount Per Serving	Calories from Fat 130
Calories 250	
% Daily Value*	
Total Fat 14g	22%
Saturated Fat 9g	45%
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 26g	
Protein 4g	
Vitamin A 10%	Vitamin C 0%
Calcium 10%	Iron 0%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.