

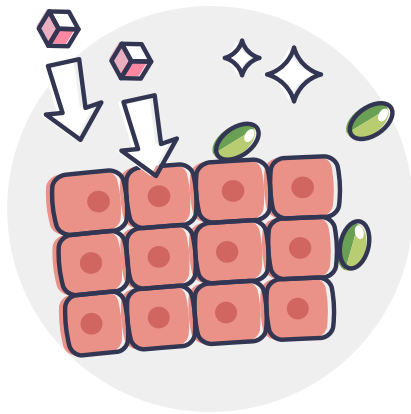


## CARBOHIDRATOS:

# ¿Son necesarios en la alimentación?

### 1 ¿Qué son? >>>>

Son **azúcares, almidones y fibras** que se encuentran en una gran variedad de alimentos.



### 2 ¿Cuáles son sus funciones? <<<<

Biocombustible de **órganos y tejidos**.  
Forman parte del tejido conectivo, nervioso y de moléculas.

### 3 ¿Todos los carbohidratos son iguales? >>>>

No, **existen azúcares, almidones y fibras**, e impactan en la glucosa sanguínea a diferente **velocidad**.





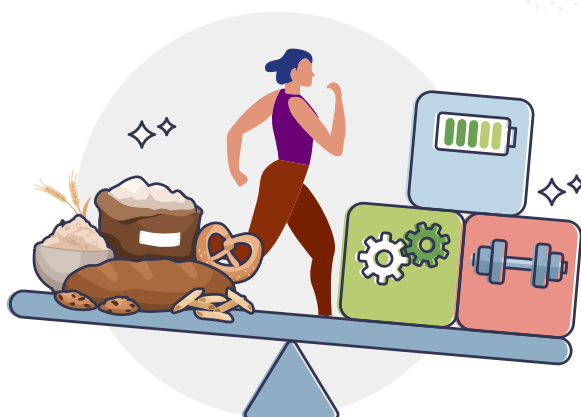
## 4 >>>> ¿Todos requerimos la misma cantidad?

Según nuestra edad y actividad, se recomienda 55 % - 75 % del requerimiento calórico total.



## 5 ¿Todos los carbohidratos engordan? >>>>

No, el mantenimiento de peso va en función de la ingesta calórica total del día, y no solo de un alimento.



Entonces, **los carbohidratos son** nutrientes con funciones importantes e irremplazables en el organismo, por lo que son necesarios para una **alimentación balanceada** que evite extremos.