



Carbohydrates

Carbohydrates (carbs) are the body's source of energy. Energy supports bodily functions and physical activity. Carbs provide the fiber our bodies need.



Carbs are found in foods that are good for you and those that are not. The less the food is processed, the healthier it is. Carbs that have a lot of fiber help you feel full longer. Fill your plate with lots of healthy carbs: fruits and vegetables should take up about 1/2 your plate.

Eat "good" (unrefined) carbs to keep your blood sugar at a healthy level and your digestive system working well. It is also important to eat fruit and drink low-fat milk. While they have sugar, the sugar is natural. Fruit and milk also contain vitamins, fiber, and important nutrients like calcium.

"Bad" (refined) carbs, although they taste good, can cause many diseases such as obesity, heart disease, and diabetes in adults and children. They have been altered with chemicals and artificial sugar.



Sources of "good" carbs include:

Brown rice	Beans	Oatmeal	Quinoa
Whole wheat/grain products	Vegetables	Lentils	Whole fruit

Sources of "bad" carbs include:

Packaged cereals*	White bread	White rice	Pasta
Baked bread/pastries	Sweetened Drinks	Candy	Beer

* Cereal with at least 4 grams of fiber and less than 8 grams of sugar is okay.





Carbohidratos

Carbohidratos son la fuente de energía de nuestro cuerpo. La energía apoya nuestras funciones corporales y actividades físicas. Los carbohidratos proporcionan la fibra que nuestro cuerpo necesita.

Carbohidratos son encontrados en las comidas que son buenas y también en las comidas menos buenas. Lo menos que este procesada la comida, lo más saludable que es. Los carbohidratos que tienen mucha fibra te ayudan a mantenerte llenos por más tiempo. Llena tu plato con carbohidratos saludables: Frutas y vegetales tienen que llenar 1/2 de su plato.

Coma carbohidratos "buenos" (sin refinar) para mantener su azúcar en la sangre en un nivel saludable y su sistema digestivo funcionando bien. Es importante comer fruta y beber leche baja en grasa. Aunque tenga azúcar, el azúcar es natural. Contienen vitaminas, fibra y nutrientes importantes como calcio.

Carbohidratos "malos," (refinar) aun que saben bien, pueden causar muchas enfermedades, como la obesidad, las enfermedades del corazón y diabetes en adultos y niños. Estos han sido alterados con químicos y azúcares artificiales.

Fuentes de "Buenos" carbohidratos:

Arroz integral	Frijoles	Avena	Quínoa
Productos de trigo/granos enteros	Vegetales	Lentejas	Fruta entera

Fuentes de "malos" carbohidratos:

Cereales empaquetados*	Pan blanco	Arroz blanco	Pasta
Pan horneado/pasteles	Bebidas dulces	Dulces	Cerveza

* Cereal con al menos 4 gramos de fibra y menos de 8 gramos de azúcar están bien.