

CARBOHIDRATOS SIMPLE O COMPLEJOS

Profesora: Rocío Cobeñas

Nombre: _____

1. Completa el texto sobre los carbohidratos simples escribiendo en los recuadros. Te SUGIERO utilizar las palabras del recuadro.

Azúcares – carbohidratos – frutas – más – vitaminas - azúcar

También se los denomina _____ simples. Están presentes en los azúcares refinados, como el azúcar blanco. Si comes un caramelo o cualquier otro dulce, estás comiendo _____ simples. Pero los alimentos más nutritivos, como las _____ y la leche, también tienen carbohidratos simples. Es _____ saludable obtener los carbohidratos simples de alimentos como estos. ¿Por qué? Porque no se les ha agregado azúcar refinada y además contienen _____, fibras y nutrientes importantes, como el calcio. Una golosina tiene mucho azúcar y no contiene nutrientes importantes.

2. Relaciona según corresponda.

- a Lo carbohidratos complejos
- b Es un carbohidrato complejo
- c Nuestro cuerpo absorbe lentamente a
- d Nuestro cuerpo absorbe rápidamente a

- La avena
- Nos brindan fibra, vitaminas y minerales.
- Los carbohidratos simples.
- Los carbohidratos complejos