# 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 | | La avena |
| b | Es un carbohidrato complejo | | Nos brindan fibra, vitaminas y minerales. |
| c | Nuestro cuerpo absorbe lentamente a | | Los carbohidratos simples. |
| d | Nuestro cuerpo absorbe rápidamente a | | Los carbohidratos complejos |

LIVEWORKSHEETS