

# TIP 2 : QUE TIPO DE HIDRATOS DE CARBONO TOMAS

Los carbohidratos son la principal fuente de energía del organismo.

Hay varios tipos:

1.- Los carbohidratos simples o azúcares.

2.-Los carbohidratos complejos o almidones.

3. La fibra

Es importante aportar hidratos en nuestra dieta pero debemos saber cuales escoger y cuales evitar.

**TE ANIMO A VER EL VIDEO DE LA DOCTORA ROCIO MEDINA SOBRE LOS CARBOHIDRATOS**

