

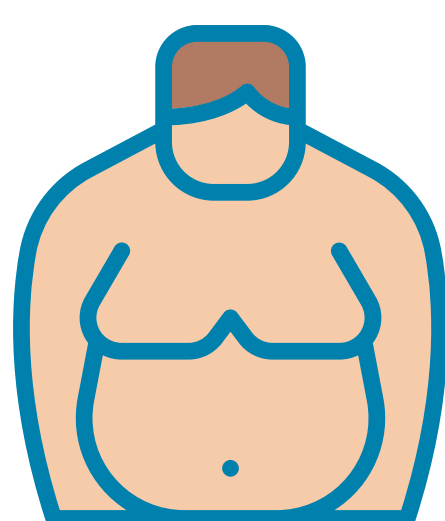
BENEFICIOS DE LOS HIDRATOS DE CARBONO PARA LA SALUD

Teniendo en cuenta sus efectos sobre el organismo, podemos decir que los hidratos de carbono:



01.

Son la principal fuente de energía por encima de las proteínas y las grasas.



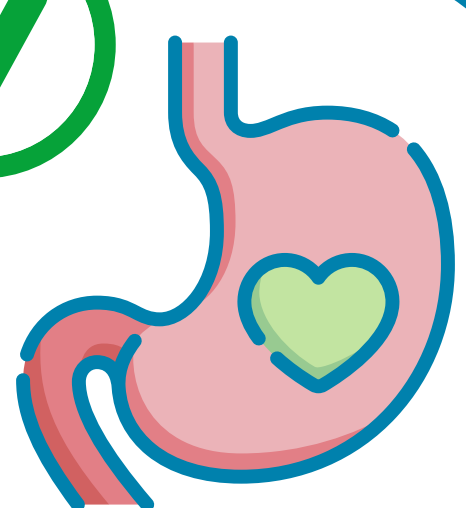
02.

No engordan si se consumen de manera adecuada, eligiendo los macronutrientes complejos por delante de los simples.



03.

Mejoran el estado de ánimo, así como el funcionamiento del sistema nervioso gracias a su contenido en vitamina B.



04.

Aceleran el tránsito intestinal mejorando el estreñimiento, a través de su aporte de fibra.



05.

Ayudan a reducir los niveles de colesterol.



06.

Favorecen la recuperación muscular gracias a su aporte de glucógeno.