Os **carboidratos** são importantes fontes de energia necessária para todas as nossas atividades que incluem os nossos movimentos musculares e a nossa atividade cerebral. Sem energia o nosso organismo não funciona. Os carboidratos são saudáveis. Assim como as proteínas, quando consumidos em excesso, transformam-se em gordura, principalmente quando são refinados ou concentrados como o açúcar e as farinhas.

**Dica importante!**

Os alimentos industrializados são os que apresentam maior risco de consumo excessivo de carboidratos, pois concentram uma grande quantidade de açúcar (sacarose) e refinados (principalmente a farinha de trigo). Procure sempre consumir carboidratos de alimentos integrais e o mais natural (não processado) possível. Aumente as quantidades de frutas e hortaliças. Assim, você aumenta as fontes de vitaminas e bioativos e diminui o excesso de carboidratos. A alimentação é um equilíbrio. Todos os nutrientes são importantes em quantidades moderadas.



Note que quando os carboidratos são refinados e misturados com gordura, as calorias aumentam muito e podem aumentar o peso de forma não saudável. Por isto evite: lasagna, macarrão, pizzas, tortas, bolos, pastéis. O ideal é consumir, batata cozida ou assada, arroz e feijão, mandioca cozida, milho verde.