



ALIMENTOS
DONDE
ENCONTRAMOS
FIBRA Y
CARBOHIDRATOS

UNIVERSIDAD DEL
SURESTE
LIC. GASTRONOMIA
CATEDRATICO: MARLIS
TECO RUIZ
ALUMNO: LUIS ANTONIO
SOLIS PEREZ
MATERIA: COCINA
VEGETARIANA
GRADO: 3ER
CUATRIMESTRE
GRUPO: UNICO
FECHA: 07/06/2020

DESARROLLO

Los carbohidratos son un tipo de macronutriente que se encuentra en muchos alimentos y bebidas. La mayoría de ellos se encuentran en la naturaleza en alimentos de origen vegetal, como los cereales. Los fabricantes de alimentos también agregan carbohidratos en la forma de almidón o azúcar agregado a los alimentos procesados.

Las fuentes frecuentes de carbohidratos naturales son:

Frutas

Vegetales

Leche

Nueces

Cereales

Semillas

Legumbres

Fibra: desde el punto de vista químico, las fibras son en realidad hidratos de carbono o carbohidratos como la harina o los azúcares pero la diferencia fundamental es que a diferencia de proteínas, grasas, y otros tipos de harinas y azúcares que son fácilmente digeridos y desdoblados en nuestro aparato digestivo, las fibras no pueden ser digeridas.

Las fibras solubles conocidas como mucilagos y pectinas, tienen el efecto positivo de pegarse a las grasas y el colesterol de los alimentos, con lo que impiden la absorción de estas sustancias del intestino a la sangre. Además, las grasas solubles permiten también que el azúcar de las frutas se absorba más lentamente, evitando picos altos en la cantidad de azúcar de la sangre y exigiendo menos trabajo del páncreas en la producción de insulina.

Los alimentos que contienen mayor cantidad de fibras solubles son: la avena, nueces, linaza, legumbres (lenteja, habichuelas, arvejas, garbanzo), cebada, y psyllium. También las encontramos en frutas como las naranjas, manzanas, peras, arándanos, fresas y en las vegetales como zanahorias, apio y pepinillos.