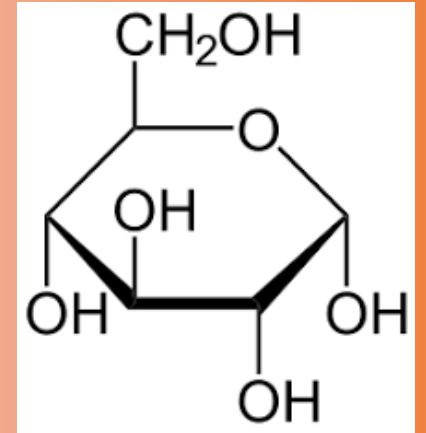


CARBOHIDRATOS



Que es

Son moléculas que están compuestas por; carbono hidrogeno y oxigeno.

Importancia para el cuerpo

Es un alimento cuya función es contribuir en el almacenamiento y la obtención de energía , sobre todo al cerebro y el sistema nervioso.

Obtención

Se debe obtener a través de la alimentación ya que el cuerpo no puede producirlas.

Tipos de carbohidratos

Carbohidratos simples

Es la unión simple de tres elementos bases (carbono, hidrogeno, y oxigeno) son azucares que se convierte en energía rápidamente ejemplo; glucosa, lactosa fructosa.

Fuentes saludables

Son aquellas que no tienen algún proceso humano (frutas, verduras y vegetales) llamadas carbohidratos simples.

Fuentes no saludables

Son aquellas mas industrializadas (harinas, dulces, pasteles, refresco azucarados etc.

Carbohidratos complejos

También se transforman en glucosa pero de manera mas lenta, debido a la fibra que contienen ejemplo; los almidones ya que son cadenas largas de carbohidratos.