



Nombre de alumnos: Karen Fabiola Hernández Juárez

Nombre del profesor: Beatriz López López

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico

Materia: Bioquímica 1

Grado: 1



CARBOHIDRATOS

¿QUE SON LOS CARBOHIDRATOS?

Carbohidratos, llamados glúcidos o hidratos de carbono, son biomoléculas que contiene carbono, hidrogeno y oxígeno, que están formado por moléculas de azúcar que al descomponerse crean glucosa, sustancia que funge como combustible del cuerpo al proporcionar energía.

CLASIFICACION DE LOS CARBOHIDRATOS

MONOSACARIDOS: o azucares simples al ser glúcidos mas sencillos, en los sacáridos están la glucosa (o dextrosa), la fructosa (o levadura) y la galactosa. Se dividen en aldosas y cetosas. **DISACARIDO:** Compuesto de azúcar simple, entre los disacáridos están la sacarosa, la lactosa y la maltosa. **POLISACARIDOS:** entre los polisacáridos están el almidón, el glicógeno, las celulosas. Los oligosacáridos son glúcidos que se forman por la unión de 2 a 10 monosacáridos.

FUNCIONES DE LOS CARBOHIDRATOS

En nuestros alimentos podemos encontrar tres tipos principales de carbohidratos: los azucares, los almidones y las fibras, estos tienen funciones muy valiosas e importantes día a día.

CUANTO CARBOHIDRATO SE RECOMIENDA INGERIR

Se debe consultar a un nutricionista o dentista, generalmente recomienda que los carbohidratos tengan una presencia entre 45 y 65% en nuestra dieta diaria