



JENIFER MICHELLE BRAVO VELAZQUEZ

YENY CANALES HERNANDEZ

UNIVERSIDAD DE EL SUR

2 CUATRIMESTRE

NUTRICIÓN

CARBOHIDRATOS

Generalidades carbohidratos.

Los **carbohidratos**, hidratos de carbono y también simplemente azúcares. En su composición entran los elementos carbono, hidrógeno y oxígeno, con frecuencia en la proporción $C_n(H_2O)_n$

Clasificación de los carbohidratos

Los **carbohidratos** se pueden dividir en tres grupos: monosacáridos, ejemplo, glucosa, fructosa, galactosa; disacáridos, ejemplo, sacarosa, lactosa, maltosa; polisacáridos, ejemplo, almidón, glicógeno animal, celulosa.

Importancia del consumo de los carbohidratos.

los **carbohidratos** son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas. Su cuerpo descompone los **carbohidratos** en glucosa. La glucosa, o azúcar en la sangre, es la principal fuente de energía para las células, tejidos y órganos del cuerpo.

Alimentos que se encuentran los disacaridos

Glucosa + Fructosa = Sacarosa, el azúcar común. Se encuentra en la caña de azúcar principalmente.

Glucosa + Glucosa = Maltosa, el azúcar vegetal. Lo encontramos en el almidón principalmente.

Glucosa + Galactosa = Lactosa, el azúcar de la leche.

Alimentos que se encuentran los carbohidratos

Se encuentran en frutas, verduras, panes, cereales, leche y legumbres.

Afinidad del agua con los Carbohidratos

La **afinidad** por el **agua** varía dependiendo del hidrato de carbono, es menor en la lactosa y muy alta en la fructosa.

Reacciones de pardeamiento

El **pardeamiento** enzimático es una **reacción** de oxidación en la que interviene como sustrato el oxígeno molecular, catalizada por un tipo de enzimas que se puede encontrar en prácticamente todos los seres vivos, desde las bacterias al hombre.

Reaccion de Maillard

La **reacción de Maillard** consiste en el conjunto de **reacciones** químicas producidas entre las proteínas y los azúcares de los alimentos a altas temperaturas y que generan ese color, sabor y olor a tostado.

Bibliografía

[https://www.google.com/search?rlz=1C1CHZN_esMX926MX926&sxsrf=ALeKk017Gp6G-g4FL82dvP4aZ6NoMPSv_g%3A1612472913040&ei=UWlcYLfxAZDQsAX0rK6YAw&q=fases+de+la+reacci%C3%B3n+de+maillard&oq=Reaccion+de+Maillard&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQARgBMgclABBHELADMgclABBHELADMgclABBHELADMgclABBHELADMgclABBHELADMgclABBHELADMgclABBHELADMgclABBHELADMgclABBHELADMgclABBHELADMgclABBHELADUABYAGCG5QNoA3ACeACAAZgCiAGYApIBAzItMZgBAKoBB2d3cy13aXrIAQjAAQE&sclient=psy-ab](https://www.google.com/search?rlz=1C1CHZN_esMX926MX926&sxsrf=ALeKk017Gp6G-g4FL82dvP4aZ6NoMPSv_g%3A1612472913040&ei=UWlcYLfxAZDQsAX0rK6YAw&q=fases+de+la+reacci%C3%B3n+de+maillard&oq=Reaccion+de+Maillard&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQARgBMgclABBHELADMgclABBHELADMgclABBHELADMgclABBHELADMgclABBHELADMgclABBHELADMgclABBHELADMgclABBHELADMgclABBHELADMgclABBHELADMgclABBHELADMgclABBHELADUABYAGCG5QNoA3ACeACAAZgCiAGYApIBAzItMZgBAKoBB2d3cy13aXrIAQjAAQE&sclient=psy-ab)

