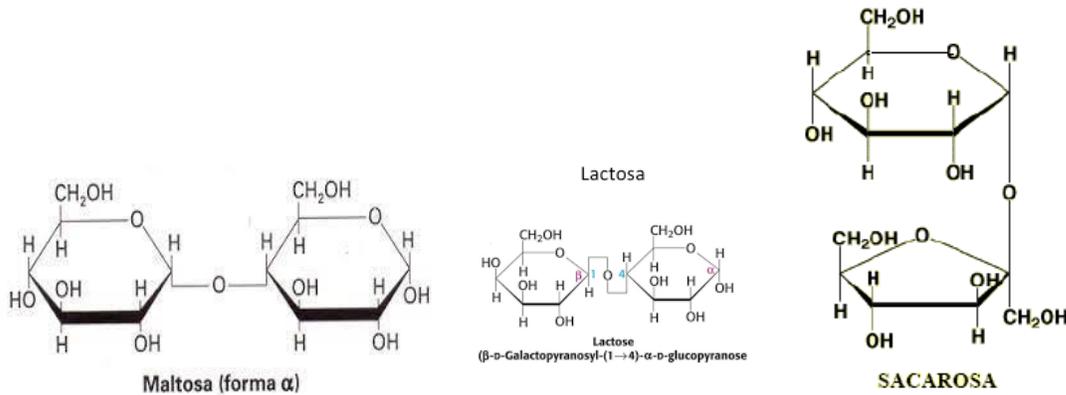


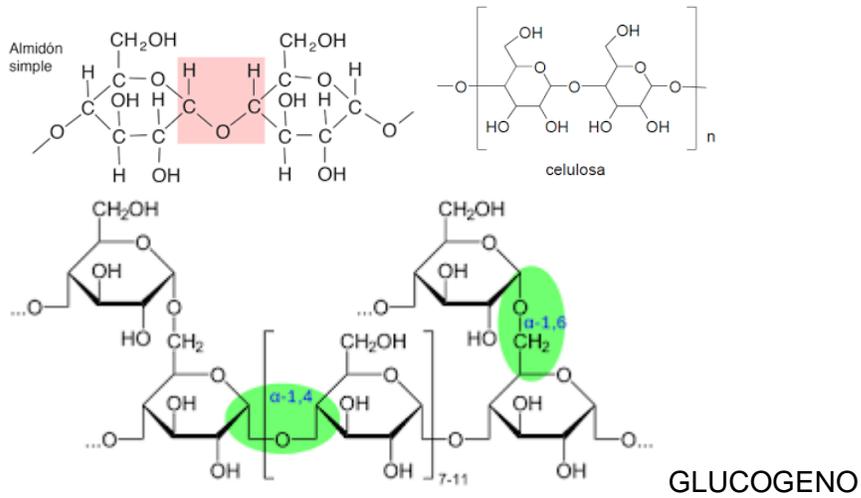
monosacáridos: compuestos por una molécula simple de azúcar. por ejemplo: fructosa, galactosa, glucosa, la glucosa se encuentra en estado libre en las frutas y en la miel. Es la sustancia energética básica de la vida, fructosa mantiene una relación de isomería con la glucosa, galactosa junto a la glucosa conforman la lactosa y le otorgan todo su potencial nutritivo y energético.



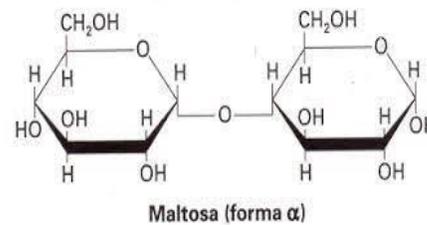
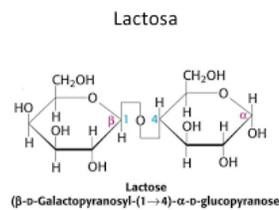
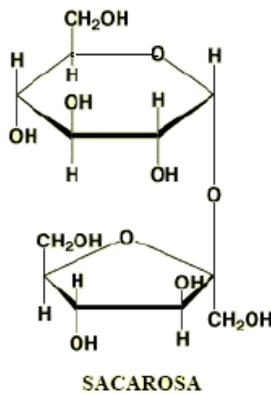
disacáridos. integrados por dos moléculas de monosacáridos unidas. por ejemplo: sacarosa: el principal edulcorante de consumo humano. Lactosa: es segregada en las glándulas mamarias de los mamíferos para alimentar a su prole y es fermentada por bacterias lácticas, maltosa.: contiene una alta carga glicémica



polisacáridos. compuestos por cadenas de variable complejidad que se componen de múltiples moléculas de azúcar. por ejemplo: celulosa: se compone de uniones de glucosa que le permiten formar fibras densas, de las cuales se componen las paredes celulares de las plantas y vegetales, almidón: Es una macromolécula de polisacáridos y uno de los alimentos más ingeridos por el hombre a partir de las plantas
glucógeno: es el principal polisacárido de reserva energética de los animales, alojado en la musculatura y en menor medida en el hígado



oligosacáridos por ejemplo sacarosa: el principal edulcorante de consumo humano. Lactosa: es segregada en las glándulas mamarias de los mamíferos para alimentar a su prole y es fermentada por bacterias lácticas, maltosa.: contiene una alta carga glicémica



BRENDA MARGARITA HERNÁNDEZ DÍAZ