



Mi Universidad
Mapa conceptual

Nombre del Alumno: Francisco Agustín Cantoral Álvarez

Nombre del tema: Digestión de los carbohidratos

4to Parcial

Nombre de la Materia: Bioquímica

Nombre del profesor: Beatriz López López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Ier Cuatrimestre

Pichucalco, Chiapas a 01 de Diciembre del 2021

DIGESTION DE LOS CARBOHIDRATOS

La digestión de los hidratos de carbono comienza en la boca por medio de las enzimas (proteínas activas) presentes en la saliva (amilasas salivares) que actúan sobre los almidones, rompiéndolos en porciones más pequeñas, incluso en disacáridos. Esta es la razón por lo que se recomienda masticar muy bien estos alimentos porque, además de triturarlos, se van poniendo en contacto con la saliva facilitando la digestión.

Azúcares simples o de absorción rápida

Monosacáridos

Los monosacáridos se absorben en el intestino sin necesidad de digestión previa, por lo que son una fuente muy rápida de energía.

Oligosacáridos

Están constituidos por cadenas cortas de monosacáridos. Dentro de los oligosacáridos, los más importantes son los disacáridos.

Azúcares complejos o de absorción lenta

Los azúcares complejos deben ser transformados en azúcares sencillos para ser asimilados.

Glucosa

Es el más común y abundante de los monosacáridos es la glucosa. Es el principal nutriente de las células del cuerpo humano a las que llega a través de la sangre. No suele encontrarse en los alimentos en estado libre, salvo en la miel y algunas frutas.

Fructucosa

Este glúcido se encuentra en frutas y verduras, también la miel contiene grandes cantidades de este azúcar, ya que cerca de un 40% de su sustancia seca es fructosa.

Sacarosa

Está formada por una molécula de glucosa y otra de fructosa. Esta unión se rompe mediante la acción de un enzima llamada sacarasa, liberándose la glucosa y la fructosa para su asimilación directa.v

Maltosa

Formada por dos moléculas de glucosa. Se le conoce también con el nombre de azúcar de malta.

Almidones

Es el hidrato de carbono más abundante en alimentación. Están presentes en los granos de los cereales (pan, pasta, galletas, etc.), las legumbres, las patatas, etc. Son los materiales de reserva energética de los vegetales, que almacenan en sus tejidos o semillas con objeto de disponer de energía en los momentos críticos, como el de la germinación. Para asimilarlos es necesario partir los enlaces entre sus componentes fundamentales: los monosacáridos. Para poder digerir los almidones es preciso someterlos a un tratamiento con calor previo a su ingestión (cocción, tostado, etc.)

Fibra

Es un polisacárido formado por largas hileras de glucosa fuertemente unidas entre sí. Es el principal material de sostén de las plantas, con el que forman su esqueleto. Se utiliza para hacer papel. Otros componentes habituales de la fibra dietética son la hemicelulosa, la lignina y las sustancias pécticas. Algunos tipos de fibra retienen varias veces su peso de agua, por lo que son la base de una buena movilidad intestinal al aumentar el volumen y ablandar los residuos intestinales. Por último, sirve de lastre y material de limpieza del intestino grueso y delgado.