

INSTITUCION: UNIVERSIDAD DEL SURESTE "MATUTINO"

ASIGNATURA: INTRODUCCION A LA NUTRICION

TEMA: LOS CARBOHIDRATOS

DOCENTE: NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO

GRADO: 1° CUATRIMESTRE

ALUMNO(A): SANDRA RAMOS SOLIS

LUGAR Y FECHA: TAPACHULA, CHIAPAS; 5 DE OCTUBRE DEL 2021.

Los Carbohidratos

Son compuestos que contienen carbono, hidrogeno y oxigeno en las proporciones.

Los carbohidratos se dividen en tres grupos:

Tipos de carbohidratos

Y

Es uno de los tres nutrientes principales que se encuentra en alimentos y bebidas.

Azucares: se le llama carbohidratos simples por que se encuentran en su forma mas básica.

Monosacáridos: Que es la glucosa, fructosa y galactosa.

Disacáridos: Es la sacarosa (azúcar de mesa), lactosa y maltosa.

Y durante el metabolismo se queman para producir energía, y liberan dióxido de carbono.

Almidones: Son carbohidratos complejos que están hechos de muchos azucares simples unidos y el cuerpo lo usa para descomponer los almidones en azucares para usarlos como energía.

Polisacáridos: Es el almidón, glicógeno (almidón animal) y celulosa.

Los carbohidratos en la dieta humana están sobre todo en forma de almidones y diversos azucares.

Fibra: También es un carbohidrato complejo, su cuerpo no puede descomponer la mayoría de la fibra, por lo que comer alimentos con fibra puede ayudarle a sentirse lleno y hacer que sea menos probable que coma en exceso.