



Diego Jiménez Villatoro.

Ing. Luz Elena Cervantes Monroy.

Súper nota.

Química de los alimentos.

Segundo cuatrimestre.

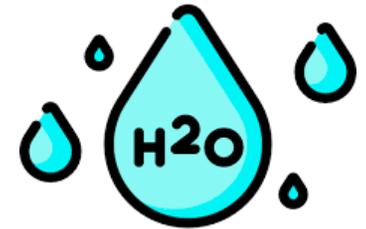
Nutrición - A

Agua.



El agua es muy importante ya que tiene varias funciones en nuestro organismo. Este nutrimento es una molécula formada por dos átomos de hidrogeno y uno de oxígeno.

Es el principal constituyente de todos los tejidos vivos ya que representa al menos un 60% de su composición.



En los alimentos se encuentra hasta un 96-97% como en el caso de algunas frutas en las que es un factor fundamental para mantener la frescura.

Termodinámica de agua en los alimentos



Los alimentos que llegan a producir más energía con la menor cantidad de desechos y de fácil degradación son las frutas y luego los cereales integrales, las hortalizas, legumbres y vegetales.

Carbohidratos

Los carbohidratos son la principal fuente de energía para todas las funciones corporales y resultan imprescindibles para el metabolismo de otros nutrientes.

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

 AVENA 66gr. carbs	 ARROZ INT. 77gr. carbs	 BONIATO 20gr. carbs	 PATATA 17gr. carbs
 PAN INT. 41gr. carbs	 QUINOA 64gr. carbs	 LENTEJAS 63gr. carbs	 PASTA INT. 75gr. carbs
 CUSCÚS 77gr. carbs	 GUISANTES 14gr. carbs	 COPOS MAÍZ 80gr. carbs	 CALABAZA 7gr. carbs

La principal fuente de carbohidratos son los cereales, los vegetales, las frutas, el arroz, las patatas, las legumbres y los derivados de la harina.



Se clasifican en monosacáridos, disacáridos y polisacáridos.

CARBOHIDRATOS SIMPLES



CARBOHIDRATOS COMPLEJOS



Sus monómeros son los monosacáridos y son la glucosa, fructosa y galactosa.

Bibliografía:

Química de los alimentos. (s. f.). plataforma educativa Uds. Recuperado el 7 de enero de 2022 de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/780fed42579aa3cd162f120666b3219d.pdf>