

# CARBOHIDRATOS

Se llaman hidratos de carbono, ya que a nivel químico contienen carbono, hidrógeno y oxígeno.

## ¿QUE SON LOS CARBOHIDRATOS?

### LOS CARBOHIDRATOS



Los carbohidratos también llamados hidratos de carbono son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos como frutas, granos, verduras y productos lácteos.

## CLASIFICACIÓN DE LOS CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos se pueden dividir en tres grupos:

- monosacáridos, ejemplo, glucosa, fructosa, galactosa;
- disacáridos, ejemplo, sacarosa (azúcar de mesa), lactosa, maltosa;
- polisacáridos, ejemplo, almidón, glicógeno (almidón animal), celulosa.



## ¿PARA QUE SIRVE LOS CARBOHIDRATOS?

Los carbohidratos proporcionan el combustible para el sistema nervioso central y la energía para los músculos.

También impiden que la proteína sea utilizada como fuente de energía y permiten el metabolismo de las grasas.



## SALUD DE EL CORAZON

La fibra ayuda a bajar el colesterol. El proceso digestivo requiere de los ácidos biliares, que están hechos en parte con el colesterol.

A medida que su digestión mejora, se reduce la cantidad de LDL, el colesterol "malo".



Bibliografía: <https://www.sevier>  
Alumno: Sandra Ramos Solis  
Docente: Eduardo Arreola Jiménez  
Materia: Bioquímica