



CARBOHIDRATOS

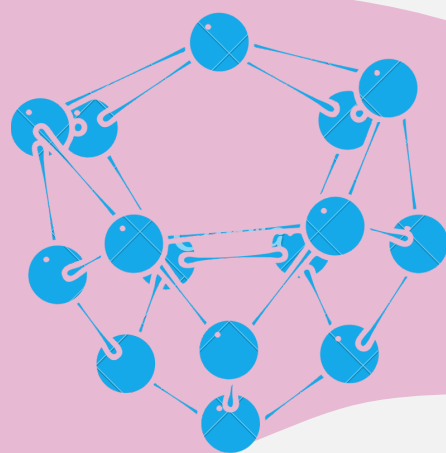
CHO ¿QUÉ SON?

Son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos como frutas, granos, verduras y productos lácteos. Se llaman hidratos de carbono, ya que a nivel químico contienen carbono, hidrógeno y oxígeno.



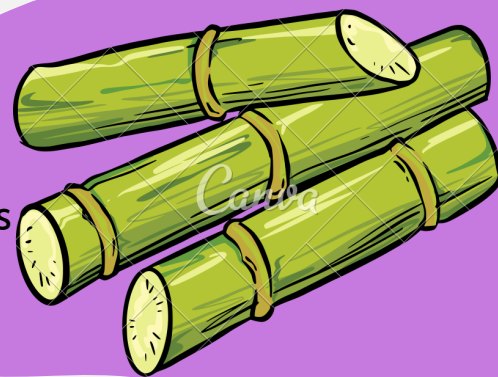
MONOSACÁRIDOS

Son los glúcidos más sencillos; no se hidrolizan, es decir, no se descomponen en otros compuestos más simples. La glucosa es el monosacárido más importante.



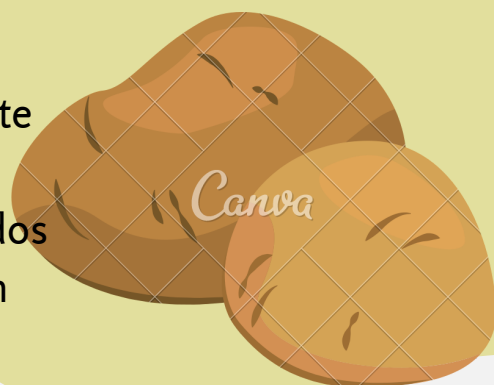
OLIGOSACÁRIDOS

Consiste en cadenas cortas de unidades de monosacárido, o residuos, unidas por enlaces glucosídicos característicos. Los más abundantes son los disacáridos. El más conocido es la sacarosa, o azúcar de caña.



POLISACÁRIDOS

Compuesto por un gran número de monosacáridos unidos entre ellos mediante enlaces o-glucosídicos. En general no son dulces ni solubles en agua. Los polisacáridos más frecuentes en los seres vivos, almidón, glicógeno y celulosa.



METABOLISMO DE CHOS

Son los procesos bioquímicos de formación, ruptura y conversión de los carbohidratos en los organismos vivos. Los carbohidratos son las principales moléculas destinadas al aporte de energía, gracias a su fácil metabolismo.



GLUCÓLISIS

La glucólisis es la vía metabólica encargada de oxidar la glucosa con la finalidad de obtener energía para la célula. Consiste de 10 reacciones enzimáticas consecutivas que convierten la glucosa en dos moléculas de piruvato, el cual es capaz de seguir otras vías metabólicas y así continuar entregando energía al organismo.

