

HABLEMOS DE

Carbohidratos

Aportan energía

Carbohidratos y lípidos evitan que el organismo use las proteínas como fuente de energía

Se encuentra en vegetales, frutas, semillas, granos o productos derivados de éstos algunos son de sabor dulce y otros no

SIMPLES: son descompuestos rápidamente por el cuerpo

COMPLEJOS: son descompuesto con mayor dificultad

se clasifican en:

- Simples
- Complejas

Se encuentra:

- Pasteles
- Dulces
- Productos de azúcar refinada

Se encuentra:

- Panes
- Legumbres
- Arroz
- Pastas

TAMBIEN SE

CLASIFICAN EN

CH complejos:

- Polisacaridos
- Oligosacaridos

CH simples:

- Monosacaridos
- Disacaridos

MONOSACARIDOS

Molécula mas pequeña de los carbohidratos

DISACARIDOS

Molécula compuesta por dos monosacaridos

OLIGOSACARIDOS

Molécula compuesta por tres a diez monosacaridos

Encontramos:

- Fructosa
- Galactosa
- Glucosa

Encontramos:

- Sacarosa
- Lactosa
- Maltosa

Encontramos:

- Glucosa
- Galactosa
- Acido siálico

NO OLVIDEMOS LOS

POLISACARIDOS

Son de mayor interés

Azucares complejos

Moléculas compuestas por mas diez monosacaridos

Digeribles

Son moléculas constituidas por polímeros de glucosa con enlaces glucosídicos formando cadenas hasta de 3 000 unidades

Indigeribles

se identifican con el nombre genérico de fibra

se divide en:

- Digeribles
- Indigeribles

Se encuentra

- Almidón
- Glucosa

A través de

- Vegetales
- Hortalizas
- Frutas