

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