



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Jesús Alexander Arismendi López

Nombre del tema: Clasificación de los Carbohidratos

Parcial: 2do

Nombre de la Materia: Bioquímica

Nombre del profesor: Beatriz López López

Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería

Cuatrimestre: 1er Cuatrimestre

CLASIFICACION DE LOS CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son moléculas cuya estructura está compuesta por carbono, oxígeno e hidrógeno

CLASIFICACION DE LOS CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos pueden ser clasificados en simples y complejos, de acuerdo a la cantidad de moléculas que los componen

COMPLEJOS (POLISACARIDOS)

Son aquellos que contienen más de 10 unidades de monosacáridos, formando estructuras moleculares complejas, algunos ejemplos son el almidón, la celulosa y el glucógeno que se almacena en el hígado y en el músculo.



Los carbohidratos se clasifican de acuerdo a su complejidad en:



Simples (Monosacáridos)

son unidades o moléculas simples que al unirse forman carbohidratos más complejos, estos son la glucosa, la ribosa, la xilosa, la galactosa y la fructosa.



Simples (Disacáridos)

La unión de dos unidades de monosacáridos forman disacáridos, como es el caso de la sacarosa o del azúcar de mesa (glucosa + fructosa), la lactosa (galactosa + glucosa) y la maltosa (glucosa + glucosa)

Nota:

La ingesta promedio recomendada de carbohidratos totales es entre **200 a 300 gramos por día**. No obstante, esta cantidad varía de acuerdo al peso, edad, sexo y a la actividad física que realice la persona.

Referencias

<https://www.tuasaude.com/es/carbohidratos/>