



**Mi Universidad**

**Súper Nota**

*Nombre del Alumno: DENSEE LINETH BAUTISTA PERALTA.*

*Nombre del tema: CLASIFICACIÓN DE LOS CARBOHIDRATOS.*

*Parcial: 2DO.*

*Nombre de la Materia: BIOQUIMICA.*

*Nombre del profesor: BEATRIZ LOPEZ LOPEZ.*

*Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA.*

*Cuatrimestre: 1ER CUATRIESTRE.*

# CLASIFICACIÓN DE LOS CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son moléculas cuya estructura está compuesta por carbono, oxígeno e hidrógeno y cuya principal función es proporcionarle energía al organismo, ya que 1 gramo de carbohidratos proporciona 4 calorías, constituyendo un 50 a 60% del total de calorías de la dieta.

Los carbohidratos se clasifican de acuerdo a su complejidad en:

## 1 SIMPLES (MONOSACÁRIDOS Y DISACÁRIDOS)

Los carbohidratos simples, conocidos también como 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. La unión de dos unidades de monosacáridos forman disacáridos.

Ejemplos: algunos alimentos ricos en carbohidratos simples son el azúcar blanca, azúcar morena, miel, jarabe de maple, jugo de fruta concentrado, caramelos y jarabe de maíz alto en fructosa.



## COMPLEJOS (POLISACÁRIDOS) 2

### Complejos

varios tipos de azúcar y fibrosos



Fibra + almidón



Fibra + maltosa



Fibra + almidón

Los carbohidratos complejos o polisacáridos son aquellos que contienen más de 10 unidades de monosacáridos, formando estructuras moleculares complejas que pueden ser lineares o ramificadas, algunos ejemplos son el almidón, la celulosa y el glucógeno que se almacena en el hígado y en el músculo.

Dentro de los carbohidratos complejos se encuentra la fibra, que son componentes de los vegetales que no son digeridos por las enzimas gastrointestinales, algunos ejemplos son la celulosa, los fructooligosacáridos (FOS) y la lignina. Estos alimentos hacen que la digestión sea más lenta, aumentan la sensación de saciedad y favorecen los movimientos intestinales.

## LAS FUNCIONES DE LOS CARBOHIDRATOS EN EL ORGANISMO SON:



### FUENTE DE INFORMACIÓN:

-<https://www.tuasaude.com/es/carbohidratos/> -Antología de bioquímica.