

CARBOHIDRATOS

INTRODUCCION

LOS CARBOHIDRATOS SON UBICUOS Y TODO ORGANISMO CONTIENE ALGUN CARBOHIDRATO, LOS CARBOHIDRATOS PUEDEN IR DE UN MONOSACARIDO SIMPLE A UN POLISACARIDO GRANDE Y COMPLEJO, LOS POLISACARIDOS EN COMBINACION CON PROTEINAS, LIPIDOS Y ACIDOS NUCLEICOS JUEGAN UN IMPORTANTE PAPEL EN MUCHOS SISTEMAS METABOLICOS EN PLANTAS Y ANIMALES, LOS CARBOHIDRATOS TIENEN MUCHOS PAPELES EN LOS SISTEMAS ALIMENTICIOS, EN DONDE FUNCIONAN PARA PROPORCIONAR SABOR, ESTRUCTURA Y TEXTURA AL ALIMENTO, ADEMAS DE BENEFICIOS NUTRICIONALES PARA EL CONSUMIDOR, LOS MONOSACARIDOS ESTAN AGRUPADOS QUIMICAMENTE EN DOS FAMILIAS, LOS AZUCARES ALDOSA Y AZUCAREAS CETOZA, LA GLUCOSA PUEDE SER PRODUCIDA COMERCIALMENTE POR DEGRADACION DE ALMIDON A GLUCOSA.

ANTECEDENTES

HAY TRES TIPOS DE CARBOHIDRATOS:

AZUCARES: TAMBIEN SE LLAMAN CARBOHIDRATOS SIMPLES POR QUE SE ENCUENTRA EN SU FORMA MAS BASICA, PUEDEN AGREGARSE A LOS ALIMENTOS COMO EL AZUCAR EN DULCES, POSTRES, ALIMENTOS PROCESADOS, Y REFRESCOS, TAMBIEN INCLUYEN LOS TIPOS DE AZUCAR QUE SE ENCUENTRAN NATURALMENTE EN FRUTAS, VERDURAS Y LECHE.

ALMIDONES: SON CARBOHIDRATOS COMPLEJOS QUE ESTAN ECHOS DE MUCHAS AZUCARES SIMPLES UNIDOS, SU CUERPO NECESITA DESCOM'PONER LOS ALMIDONES EN AZUCARES PARA USARLOS COMO ENERGIA, LOS ALMIDONES INCLUYEN PAN, CEREAL Y PASTAS, TAMBIEN INCLUYEN SIERTAS VERDURAS, COMO PAPAS, GUIZANTES Y MAIZ.

FIBRA: TAMBIEN ES UN CARBOHIDRATO COMPLEJO, SU CUERPO NO PUEDE DESCOMPONER LA MAYORIA DE LA FIBRA, POR LO QUE COMER ALIMENTOS CON FIBRAS PUEDE AYUDARLE A SENTIRCE LLENO Y HACER QUE SEA MENOS PROBABLES QUE COMA EN EXCESO, LAS DIETAS ALTAS EN FIBRAS TIENEN OTROS BENEFICIOS PAR SALUD, PUEDEN AYUDAR A PREVENIR PROBLEMAS ESTOMACALES O0 INTESTINALES COMO EL ESTREÑIMIENTO, TAMBIEN PUEDE AYUDAR A LA BAJA DEL COLESTEROL Y AZUCAR EN LA SANGRE, LA FIBRA SE ENCUENTRA EN MUCHOS ALOMENTOS QUE PROVIENEN DE LAS PLANTAS, COMO FRUTAS, VERDURAS, NUECES, CEMILLAS, FRIJOLES Y GRANOS INTEGRALES, HNO HAY UNA CATIDAD UNICA DE CA}RBOHIDARTOS QUE LAS PERSONAS DEVAN CONSUMIR, ESTA CANTIDAD PUEDE VARIAR DEEMNDOENDO DE FACTORES COMO SU EDAD, SEXO, SALUD, Y SI ESTA TRATANDO DE BAJAR O SUBIR DE PESO, EN PROMRDIO LAS PERSONAS DEVEN CONTENER DEL 44 AL 65% DE SUS CALORIAS DE LOS CARBOHIDRATOS TODOS LOS DIAS EN LAS ETIQUETAS DE INFORMACION NUTRICIONAL, EL VALOR DIARIO DE CARBOHIDRATOS TOTALES ES DE 275 G POR DIA, ESTO SE BASA A UANA DIETA DIARIA DE 2000 CAL, SU VALOR DIARIOA PUEDE SER MAYOR O MENOR DEPENDIENDO DE SUS NECESIDADES CALORICAS Y DE SU SALUD.

EJEMPLOS:

VERDURAS QUE CONTIENE CARBOHIDRATOS



RUTA METABOLICA

