



Nombre del Alumno: Dulce María Juárez Méndez

Nombre del tema: Carbohidratos.

Parcial: 3°.

Nombre de la Materia: Bioquímica

Nombre del profesor: Beatriz López López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 1°.

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; a 12 de noviembre del 2023.

CARBOHIDRATOS

Macromoléculas más abundante

Se dividen en :

Simples: Son aquellas que son muy fáciles de degradar y que no son tan saciante.

Complejos: Son saciante, tardan más tiempo en degradarse y aportan grandes cantidades de carbono.



Clasificación

- Monosacáridos
- Disacáridos
- Polisacáridos



Monosacáridos

Monosacáridos son las más simples y no son tan golpeados o perjudicados por los enzimas llegan intactos para ser procesados: glucosa, fructosa y galactosa.



Disacáridos

Un disacárido, también conocido como ósido, es un tipo de glúcido que se origina por la unión o condensación de dos monosacáridos. La forma o método de unión se produce por un enlace O-glucosídico, es decir, con pérdida de una molécula de agua.



Polisacáridos

Los polisacáridos son carbohidratos complejos formados por un gran número de azúcares simples, los cuales se unen entre sí mediante los enlaces glucosídicos. Asimismo, los polisacáridos juegan un importante papel en la formación de estructuras orgánicas y tejidos de sostén, especialmente en los vegetales.



Tipos de carbohidratos

- Existen tres tipos principales de carbohidratos:
- **Azúcar.** El azúcar es la forma más simple de carbohidratos. Se encuentra naturalmente en algunos alimentos, como frutas, verduras, leche y lácteos. Los tipos de azúcar incluyen azúcar de frutas (fructosa), azúcar de mesa (sucrosa) y azúcar de leche (lactosa). Los azúcares agregados pueden encontrarse en muchos alimentos, como las galletas dulces, las bebidas azucaradas y las golosinas.
 - **Almidón.** El almidón es un carbohidrato complejo. Esto significa que está hecho de muchas unidades de azúcar unidas. El almidón se encuentra naturalmente en verduras, granos y frijoles (alubias, porotos) y guisantes (arvejas, chícharos) secos cocidos.
 - **Fibra.** La fibra también es un carbohidrato complejo. Se encuentra naturalmente en frutas, verduras, granos integrales y frijoles (alubias, porotos) y guisantes (arvejas, chícharos) secos cocidos.

Los carbohidratos son un tipo de macronutriente que se encuentra en muchos alimentos y bebidas. La mayoría de los carbohidratos se encuentran naturalmente en alimentos de origen vegetal, como los granos. Los fabricantes de alimentos también agregan carbohidratos a los alimentos procesados en forma de almidón o azúcar agregada.