

Clasificación de Carbohidratos

Monosacaridos

Molécula que se puede unir con otros monómeros idénticos para formar una estructura mayor llamada polímero. Es un solo azúcar con 1 o mas carbonos

Los monosacáridos se pueden clasificar por el número de átomos de carbono que contienen:

- triosa: 3 átomos de carbono ej. D-gliceraldehído.
- tetrosa: 4 átomos de carbono ej. D-eritrosa.
- pentosa: 5 átomos de carbono ej. D-ribosa.
- hexosa: 6 átomos de carbono ej. D-glucosa. heptosa (7).

se pueden encontrar en frutas, verduras, miel, pero también en productos alimenticios como jarabes de glucosa-fructosa

es la fuente primaria de energía para las células, especialmente en órganos como el cerebro y los músculos. Durante la respiración celular, la glucosa se convierte en ATP que utilizan las células para llevar a cabo sus funciones.

Disacaridos

Es un tipo de glúcido que se origina por la unión o condensación de dos monosacáridos.

Disacaridos (2 monosacaridos):

lactosa: glucosa+galactosa

sacarosa: glucosa+fructosa

maltosa: glucosa+glucosa

Los disacáridos se encuentran en la leche, granos, zanahorias, piña, entre otras frutas y verduras.

Fuente de energía rápida, los disacáridos son carbohidratos que, al ser digeridos, se descomponen en monosacáridos, como glucosa, fructosa y galactosa, que luego son absorbidos y utilizados para generar energía.

Polisacaridos

Son carbohidratos complejos formados por un gran número de azúcares simples, los cuales se unen entre sí mediante los enlaces glucosídicos.

polisacáridos son:

el almidón, el glicógeno y la celulosa. El almidón es una fuente de energía importante para los seres humanos.

Se encuentra en los granos cereales, así como en raíces comestibles tales como patatas y yuca.

Una de sus funciones es el almacenamiento de energía. El glicógeno es el polisacárido de almacenamiento de glucosa en animales y se encuentra en el hígado y los músculos. Es una fuente rápida de energía para el cuerpo, ya que se puede descomponer en glucosa cuando se necesita,