

Carbohidratos

Orgánicos con propiedad vital cuya función principal es suministrarle energía al cuerpo, especialmente al cerebro y al sistema nervioso.

existen 2 clases:

Los Simples y Los Complejos

Los simples, como la **glucosa** y la **fructosa** generan una condición de hiperglucemia en la sangre, esto quiere decir que la concentración de azúcar en la sangre se eleva.

Ejemplos:

- azúcar de mesa
- dulces
- bollería industrial
- harinas refinadas
- azúcar de uva
- higos
- plátanos, etc.



No obstante los azúcares en la fruta, miel y jarabes de cereales presentan gran ventaja respecto de los productos refinados (como azúcar blanco o sacarosa), porque contienen elementos nutritivos como minerales, fibra, vitaminas, ácidos orgánicos y enzimas; necesarios para su absorción.



Los complejos como **almidones**, tardan más en ser absorbidos, esto es muy bueno ya que producen una elevación más lenta y moderada de la glucosa en la sangre.



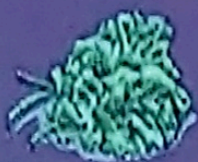
Ejemplos:

- cereales
- legumbres
- verduras
- frutas, fibra, harinas
- arroz o cereales integrales.

Los **síntomas** de deficiencia de carbohidratos son fatiga, depresión, baja de las proteínas esenciales y desequilibrio electrolito (líquidos corporales, como el sodio o potasio).

Monosacáridos

Glucosa



Fructosa



Glactosa



Glucosa.



Galactosa



Fructosa.



Los disacáridos



SACAROSA



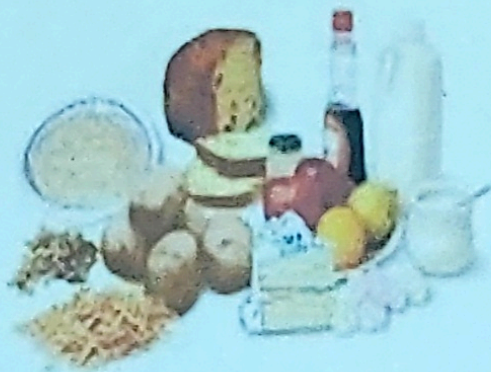
LACTOSA



MALTOSA

POLISACARIDOS

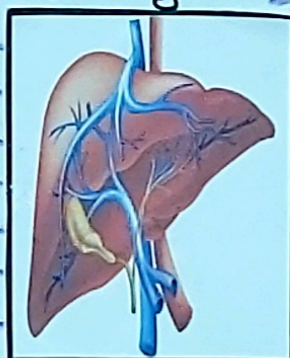
- Importantes en alimentos



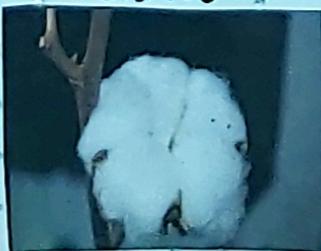
Almidón.



Glucógeno.



Celulosa

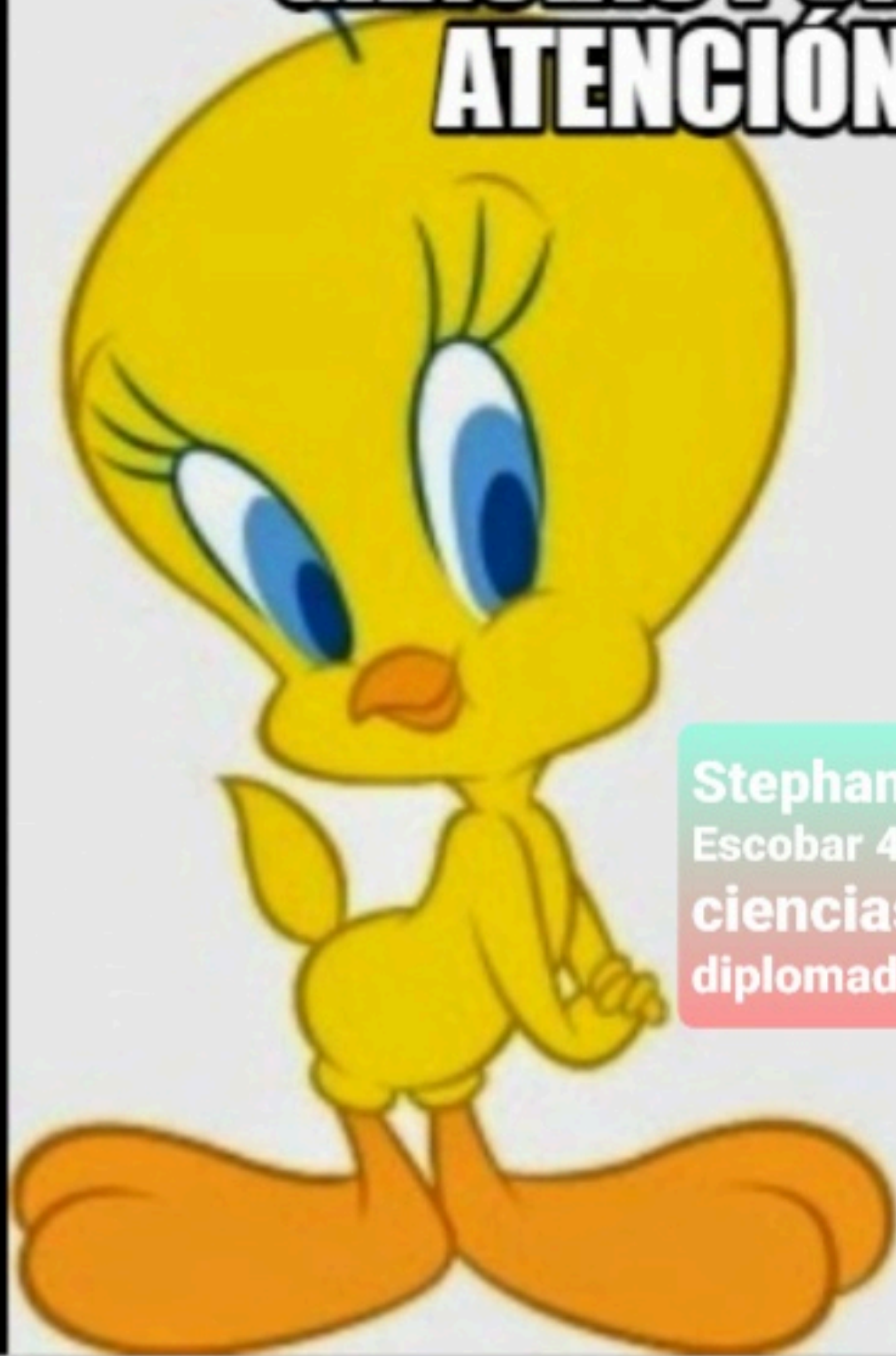


**Cree en ti mismo y en lo
que eres. Se consciente de
que hay algo en tu
interior que es más
grande que cualquier
obstáculo**



L I F E D E R . C O M

**GRACIAS POR SU
ATENCIÓN**



Stephany Paola Garcia
Escobar 4to bachillerato en
ciencias y letras con
diplomado en medicina 🤖