

LOS CARBOHIDRATOS

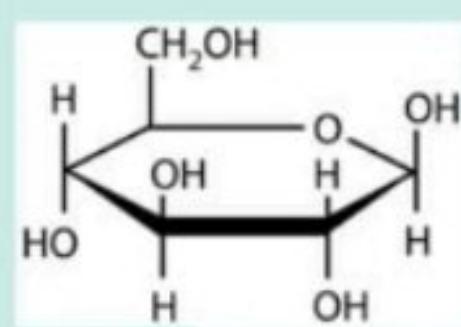
PAULA YUSLEY MELO MORENO
SHARICK VALENTINA MARIÑO IBARRA
GERMAN ANDRES REYES LEON
MARIAJOSE RINCON GOMEZ

11-01



función

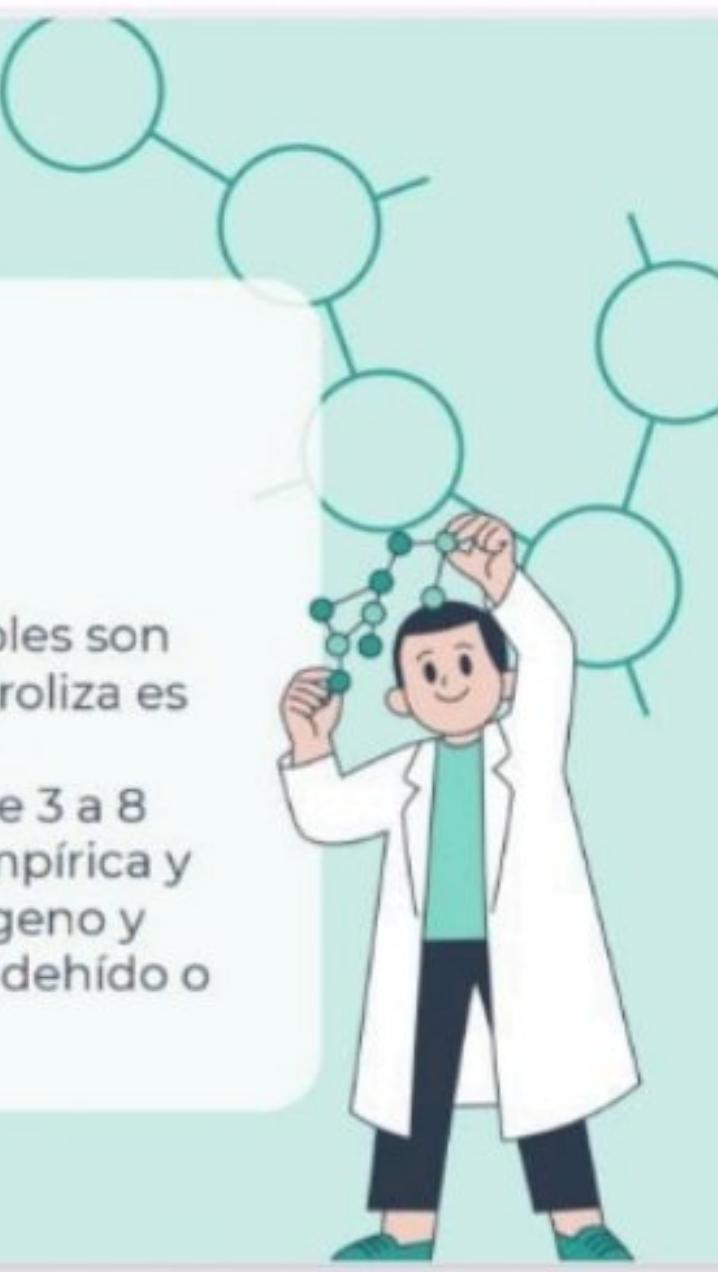
- proporcionar energía al cuerpo, especialmente al cerebro.
- Estos se pueden encontrar en comidas como el pan, los fideos, pastas, galletas, ensalada, cereales y arroz
- También en frutas como la manzana, plátano, el mango, ,melones y naranjas y lácteos como la leche y el Yogurt



Clasificación

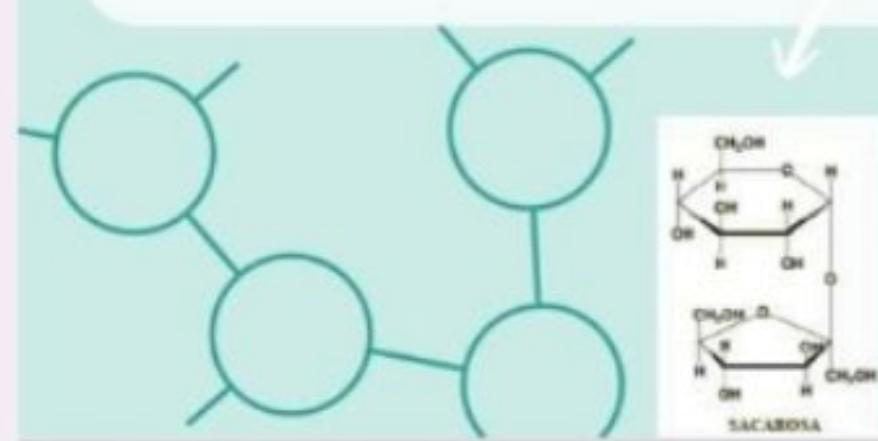
MONOSACÁRIDOS

Los Monosacáridos o azúcares simples son los glúcidos más sencillos no se hidroliza es decir no se descomponen en otros compuestos más simples poseen de 3 a 8 átomos de carbono y su fórmula empírica y están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno, con un grupo carbonilo (aldehído o cetona) y varios grupos hidroxilo.



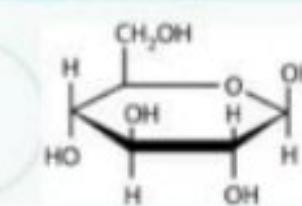
Disacáridos

Ejemplo de disacáridos son sacarosa, lactosa y maltosa. La sacarosa es el nombre científico del azúcar de mesa (como el que se utiliza para endulzar el té). La sacarosa también se encuentra en las zanahorias y la piña. La lactosa es un disacárido que se encuentra en la leche humana y animal y son un tipo de hidrato de carbono formado por la unión de dos monosacáridos mediante un enlace O-glucosídico.



Polisacáridos

Molécula grande de carbohidrato contiene muchas moléculas pequeñas de azúcar que están vinculadas químicamente entre sí. También se llama glucano. En enología, los polisacáridos que se emplean provienen principalmente de dos orígenes: - Microbiológico (levaduras) Vegetales (gomas arábigas).



FUNCIONES BIOLÓGICAS

- Fuente principal de energía:**

Se degradan para producir glucosa, qué es el combustible inmediato de las células

- Reserva de energía :**

Se almacenan en forma de glucógeno en animales y almidón en plantas para ser usados cuando el organismo lo requiera.

- función estructural:**

forman parte de estructuras como la celulosa en las paredes celulares de las plantas o la quitina en exoesqueletos de artrópodos.

- **Reconocimiento y comunicación celular :**

Participan en la formación de glucoproteínas y glucolípidos en la membrana celular, esenciales para el reconocimiento entre células.

- **Protección:**

Algunas carbohidratos, como los mucopolisacáridos, ayudan a lubricar y proteger tejidos (por ejemplo, el ácido hialurónico en articulaciones).

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN

01

FUENTES:
GRANOS FRUTAS
VERDURAS Y
PRODUCTOS
LÁCTEOS.

02

TIPOS:
CARBOHIDRATOS
SIMPLES (AZÚCARES)
Y COMPLEJOS
(ALMIDONES Y FIBRA)

03

RECOMENDACIONES:
PRIORIZAR
CARBOHIDRATOS
COMPLEJOS Y LIMITAR
LOS AZÚCARES
AÑADIDOS

Conclusión

01

LOS CARBOHIDRATOS SON VITALES PARA LA VIDA
PROPORCIONANDO ENERGÍA Y ESTRUCTURA

02

UNA DIETA EQUILIBRADA EN CARBOHIDRATOS ES CRUCIAL
PARA LA SALUD

**¡MUCHAS
GRACIAS!**