

Carbohidratos buenos:

Frutas ricas en fibras: Ciruela, papaya, fresa, pera, kiwi, mandarina, limón, arándanos, azules, pitahaya y durazno

Alimentos integrales: arroz, pasta integral, pan integral, tortilla de maíz integral o pan con semillas

Carbohidratos malos: dulces, pasteles, galletas, bollos, (Dulces) Alcohol, refrescos, cereales refinados, bebidas, alimentos procesados

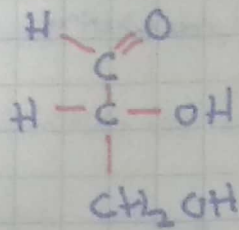
3. Fibra es un carbohidrato complejo que puede ser soluble o insoluble es decir fácilmente disuelto. La fibra ayuda a retrasar el proceso de digestión que permite que los alimentos se descompongan lentamente y no se convierta en azúcar como rápido.

Almidón es otra forma de hidratos de carbono complejos. A diferencia de la fibra que se dirige lentamente por el cuerpo y se convierte en glucosa en la sangre que se absorbe en el torrente

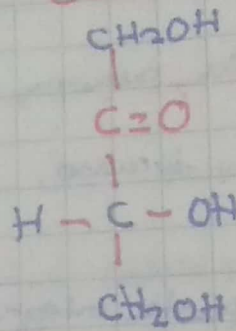
Sanguíneo.

Azúcar se considera un carbohidrato simple se degrada rápidamente y fácilmente en glucosa que es utilizada por el cuerpo como fuente de energía primaria

#### 4. Aldosa



#### Cetosa



### Lípidos

1. Comúnmente son conocidos como grasas o aceites.
  - Están formados por carbono hidrógeno y oxígeno.
  - Aportan 9 K cal por cada gramo metabolizado.
  - Son la principal reserva de energía.

### 2. funciones:

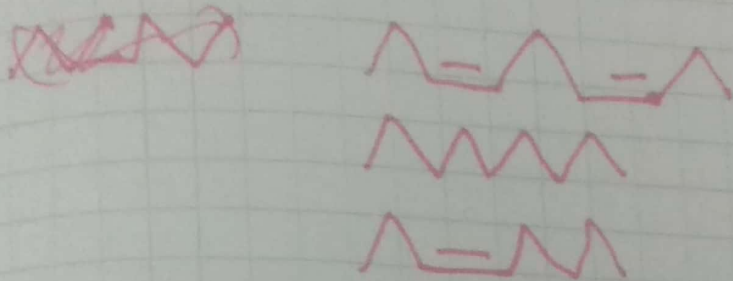
- Energética
- Producción de calor
- reserva de agua
- Estructural
- Informativa
- Catalítica

### 3. Tipos de lípidos:

## Lípidos saponificables:

Contienen ácidos grasos

Son susceptibles a la saponificación



## Lípidos insaponificables

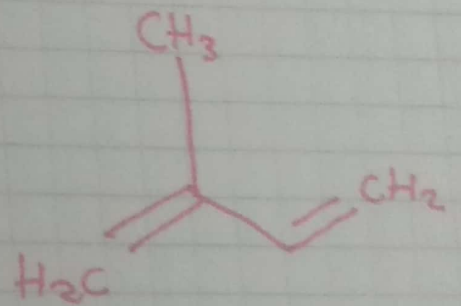
No tienen ácidos grasos

No se pueden saponificar

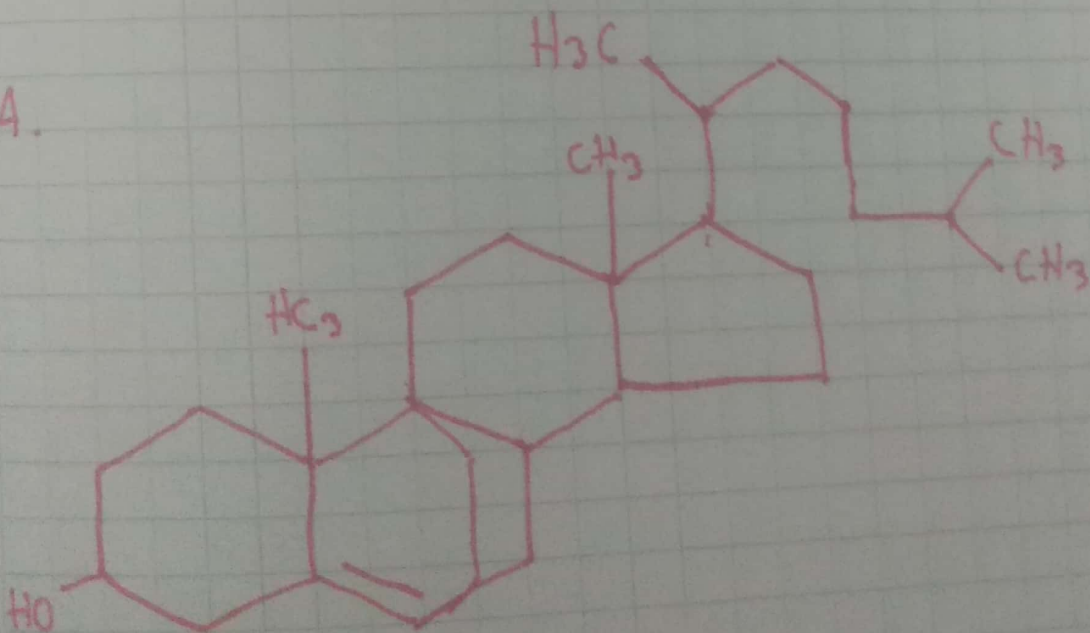
Se conoce como isoprenoides

Derivan del isopreno

Derivan del esterano



4.





S. Acido carboxilico Su estructura quimica constu de cadenas de hidrocarburos que presenta en uno de sus extremos el grupo funcional acido carboxilico