

¿QUÉ ES UN CARBOHIDRATO?

EN SU FORMA MAS BÁSICA, LOS CARBOHIDRATOS ESTAN HECHOS DE BLOQUES DE CONSTRUCCIÓN DE AZÚCARES. Y SE PUEDEN CLASIFICAR SEGÚN LA CANTIDAD DE AZÚCARES QUE CONTIENE SUS MOLECULAS

SU FUNCIÓN

JUNTO LAS GRASAS Y LAS PROTEINAS, LOS CARBOHIDRATOS SON UNO DE LOS 3 MACRONUTRIENTES EN NUESTRA DIETA Y SU FUNCIÓN PRINCIPAL ES PROPORCIONAR ENERGÍA AL CUERPO.

CARBOHIDRATOS BUENOS Y MALOS

BUENOS = APORTAN AL ORGANISMO MINERALES, VITAMINAS ESENCIALES Y UNA LISTA IMPORTANTE DE FITONUTRIENTES Y FIBRA

MALOS = NORMAL MENTE ESTAN EN ALIMENTOS PROCESADOS O REFINADOS.

DIFERENCIA ENTRE AZÚCAR, ALMIDÓN Y FIBRA

AZÚCAR = CONTIENEN UNA O DOS UNIDADES TIENEN UN NOMBRE LARGO Y COMPLEJO PERO ESTAN A LA MITAD DE VIDA DE LOS

CARBOHIDRATOS

ALMIDOS= ES UN TIPO DE POLISACÁRIDO QUE LAS PLANTAS USAN PARA ALMACENAR ENERGIA, EL ALMIDON SE PUEDE Digerir RAPIDAMENTE Y UTILIZARSE PARA DARLE ENERGIA A SU CUERPO.

FIBRA= TAMBIEN SE CLASIFICA SEGUN SU LONGITUD, LO QUE HACE LA FIBRA DIFERENTE A OTROS CARBOHIDRATOS ES QUE EL CUERPO NO PUEDE DESCOM- PONERLO TOTALMENTE

Función Química

