

Carbohidratos presentes en algunos alimentos

La siguiente tabla muestra diversos ejemplos de carbohidratos acordes con las clasificaciones presentadas, relacionándolos con el alimento (s) en los que se les encuentra.

Tipos	Fuentes
<p>Monosacáridos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Hexosas (6 carbonos) <ol style="list-style-type: none"> 1. Glucosa 2. Fructosa 3. Galactosa ✚ Pentosas (5 carbonos) <ol style="list-style-type: none"> 1. Ribosa 2. Xilosa 3. Arabinosa 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Frutas, frutos secos, verduras, dulces. ✚ No están en forma libre en los alimentos.
<p>Disacáridos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Sacarosa: glucosa + fructosa ✚ Maltosa: glucosa + glucosa ✚ Lactosa: glucosa + galactosa 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Caña de azúcar y remolacha. ✚ Sobre cocción del almidón. ✚ Azúcar de la leche.
<p>Polisacáridos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Digeribles <ol style="list-style-type: none"> 1. Almidón y dextrinas 2. Glucógeno ✚ Parcialmente digeribles <ol style="list-style-type: none"> 1. Inulina 2. Manosanos 3. Rafinosa 4. Galactósidos 5. Estaquiosa ✚ No digeribles (fibra) <ol style="list-style-type: none"> 1. Insoluble: celulosa hemicelulosa 2. Soluble: pectinas gomas y mucílagos sustancias agar 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Cereales, tubérculos y legumbres. ✚ Carne y pescado. ✚ Tallos, hojas de vegetales, cubierta de cereales. ✚ Frutos. ✚ Granos y secreciones de plantas. ✚ Algas.