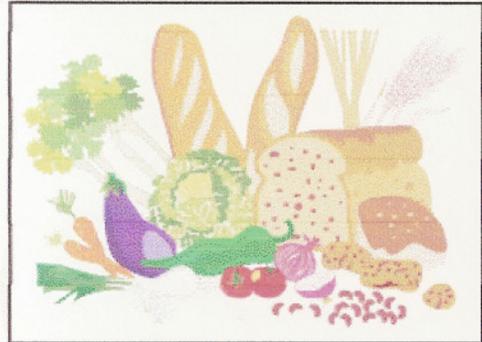


2. Carbohidratos:



Desde un punto de vista estrictamente nutricional, y considerando sólo los elementos con mayor representación cuantitativa en nuestra dieta, podemos considerar que hay tres tipos de glúcidos:

- **Almidones:** Son los componentes fundamentales de la dieta del hombre. Están presentes en los cereales, las legumbres, papas, etc. Son los materiales de reserva energética de los vegetales, que almacenan en sus tejidos o semillas con objeto de disponer de energía en los momentos críticos, como el de la germinación. Químicamente pertenecen al grupo de los polisacáridos.
- **Azúcares:** Se caracterizan por su sabor dulce. Pueden ser azúcares sencillos (monosacáridos) o complejos (disacáridos). Están presentes en las frutas (fructosa), leche (lactosa), azúcar (sacarosa).
- **Fibras:** Presentes en las verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales y legumbres enteras. Son moléculas tan complejas y resistentes que no somos capaces de digerirlas y llegan al intestino grueso sin asimilarse. El componente principal de la fibra que ingerimos con la dieta es la celulosa. Es un polisacárido formado por largas hileras de glucosa fuertemente unidas entre sí.



Necesidades diarias de Carbohidratos

Los Carbohidratos aportan energía inmediata, es por esto que se recomienda deben estar representados por un 55 a 60% de la energía total consumida en la dieta. En relación a las fibras se recomienda un consumo diario de más de 25 gramos de fibra por persona.