

NUTRIENTES: CARBOHIDRATOS



1. Los alimentos poseen nutrientes que cumplen diversas funciones en nuestro cuerpo ¿cuál de los siguientes tipos de alimentos provee principalmente hidratos de carbono?

- a) Pollo
- b) Apio
- c) Papas
- d) Zanahoria

2. Comer verduras con hojas es importante para la salud de los seres humanos, porque las verduras con hojas son buena fuente de:

- a) Proteínas
- b) Carbohidratos
- c) Minerales
- d) Grasas

3. ¿Cuál es el nombre de la unidad estructural de los carbohidratos?

- a) Proteasa
- b) Aminoácido
- c) Ácido graso
- d) Monosacárido

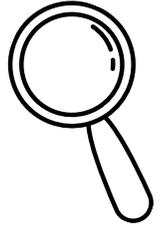
4. Mencione dos carbohidratos simples

5. Mencione dos carbohidratos complejos o polisacáridos

6. ¿Cual de los siguientes alternativas incluyen solo azucares?

- I. Galactosa**
- II. Almidón**
- III. Colesterol**
- IV. Maltosa**
- V. Quitina**

- a) I, II, III y V
- b) I, II, IV y V
- c) I y IV
- d) II, III y IV

Resultados:**1. Alternativa c.**

Las papas son un alimento rico en azúcares pues pertenecen al grupo de los carbohidratos este tipo de alimento nos proporciona la energía necesaria para poder por ejemplo mover nuestro cuerpo.

2. Alternativa b.**3. Alternativa d.**

4. Cualquier monosacárido (fructosa, galactosa, glucosa) o disacárido (maltosa, lactosa, sacarosa).

5. Almidon, quitina**6. Alternativa b.**