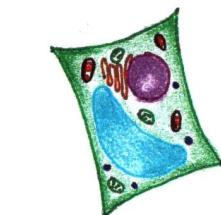


Principal
Fonte de energia
das células.

Ingestão diária recomendaada de carboidratos é de 50% a 60% do valor calórico total.



Macromoléculas formadas por carbono, hidrogênio e oxigênio.
Fórmula geral $(CH_2O)_n$



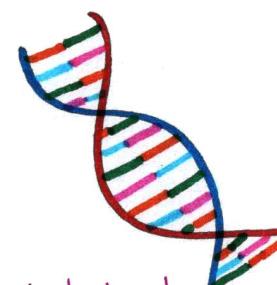
Todos produtos de origem vegetal possuem carboidratos.

Mel é o único carboidrato de origem animal.



Carboidratos

Classificação



* Monossacarídeos: não podem ser hidrolizados em compostos mais simples.
Ex: glicose, frutose, ribose e galactose.

* Dissacarídeos: compostos por dois monossacarídeos.
Ex: maltose (glicose+glicose), sacarose (glicose+frutose) e lactose (glicose+galactose).

* Polissacarídeos: polímeros compostos por centenas a milhares de monossacarídeos.
Ex: amido, glicogênio e celulose.