

Principal fonte de energia das células.

Ingestão diária recomendada 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.

