

# 6ª SEMANA DE CONHECIMENTO



## Carboidratos

### Autor(res)

Oseraldo Vieira Rocha  
Poliana Alves Da Silva  
Guilherme Pedro Da Silva  
Bruno Da Silva Bispo  
Ruan Mateus Da Silva Pereira  
Ana Carolina Pompeu Fidalgo  
Rosangela Pereira De Carvalho

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

### Resumo

Os carboidratos são macronutrientes essenciais na alimentação humana, desempenhando um papel crucial como principal fonte de energia para o organismo. Eles são compostos por carbono, hidrogênio e oxigênio, e são classificados em três categorias principais: monossacarídeos, dissacarídeos e polissacarídeos.

Os carboidratos são divididos em três categorias principais:

**Monossacarídeos** - São os carboidratos mais simples, compostos por uma única unidade de açúcar, exemplos incluem glicose, frutose e galactose.

**Dissacarídeos** - Formados pela união de dois monossacarídeos, exemplos comuns são a sacarose (glicose + frutose), a lactose (glicose + galactose) e a maltose (glicose + glicose).

**Polissacarídeos** - São carboidratos complexos, constituídos por muitas unidades de monossacarídeos ligadas entre si, exemplos incluem o amido, o glicogênio e a celulose.

Essa tabela pode ser utilizada para ajudar a planejar uma dieta equilibrada, garantindo uma ingestão adequada de carboidratos conforme as necessidades individuais, os valores nutricionais podem variar com base no método de preparo e na variedade do alimento.

Os resultados deste estudo destacam a importância da qualidade dos carboidratos na dieta para a saúde geral. Embora os carboidratos sejam uma fonte essencial de energia, a sua forma de consumo tem implicações significativas para a saúde:

- **Carboidratos Simples:** Consumidos em excesso, podem levar a uma série de problemas metabólicos. As políticas de saúde pública devem focar na redução do consumo de açúcares refinados e alimentos processados.
- **Carboidratos Complexos:** O aumento do consumo de grãos integrais, legumes, frutas e vegetais deve ser incentivado, pois esses alimentos não só fornecem energia de forma sustentada, mas também fornecem fibras, vitaminas e minerais essenciais para a saúde.

Os carboidratos desempenham um papel fundamental na dieta humana, sendo a principal fonte de energia para o organismo, estudos demonstram que uma dieta rica em carboidratos complexos e fibras é benéfica para a saúde, promovendo níveis estáveis de glicose no sangue e melhorando o índice de massa corporal (IMC). Por outro lado,

# 6ª SEMANA DE CONHECIMENTO



o consumo excessivo de carboidratos simples pode levar a picos de glicose, resistência à insulina e diversos problemas metabólicos.