

1.- Respuesta correcta: a)

Los almidones son hidratos de carbono de asimilación lenta que se encuentran en *legumbres, patatas, arroz, maíz y derivados de cereales*, como son *panes, pasta italiana y harinas*, entre otros.

Los azúcares son hidratos de carbono de asimilación rápida; unos se llaman monosacáridos (*glucosa o dextrosa, fructosa, galactosa*) y otros disacáridos (*sacarosa, lactosa, maltosa*) formados por 2 monosacáridos.

Los polialcoholes o polioles (*sorbitol, manitol, isomaltosa, maltitol, lactitol, xilitol y eritritol*), son hidratos de carbono obtenidos por fermentación de los azúcares que se absorben de forma incompleta en el intestino; son **aditivos edulcorantes** que pueden añadirse a algunos *alimentos* que suelen publicitarse “*sin azúcares añadidos*”.

La fibra son hidratos de carbono (salvo la lignina) de escasa asimilación por el organismo que se encuentra en alimentos tales como *cereales integrales (panes, harinas, arroz, pasta...), legumbres, verduras, frutas y frutos secos*, entre otros

CARBOHIDRATOS SIMPLES



Azúcar de mesa
(sacarosa)



Miel
(fructosa)



Leche
(galactosa)



Maíz
(manosa)



Manzana
(glucosa)

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS



Alcachofas
(inulina)



Brécol
(rafinosa)



Plátanos
(oligofructosa)



Patata
(almidones)



Sésamo
(mucílagos)



Manzana
(pectina)