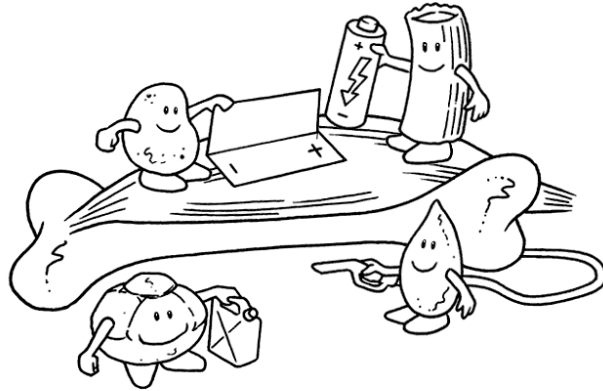


Gli zuccheri (o glucidi o carboidrati)

Sono presenti specialmente nel regno vegetale ma sono presenti anche negli organismi animali.



Sono formati da carbonio (C), idrogeno (H) ossigeno (O) ed è per questo che vengono detti **carboidrati**.

Esistono una duplice funzione:

- entrano nella costituzione dei tessuti
- forniscono energia in tempi molto brevi

li troviamo soprattutto nei prodotti di origine vegetale e nel latte.

In una sana alimentazione i carboidrati dovrebbero rappresentare la maggiore quantità di alimenti introdotti con la dieta; sono da preferire cereali, verdura, legumi e frutta; sono da limitare dolci, bibite e altri prodotti a base di zucchero.