



**Nombre de alumno: Susana Vidal  
Gómez.**

**Nombre del profesor: Beatriz López  
López**

**Nombre del trabajo: Cuadro  
Sinóptico**

**Materia: Bioquímica**

**Grado: 1**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 12 de septiembre de 2019

# CARBOHIDRATOS

Son  
Macronutrientes

La fuente  
Mas  
saludable

Son aquellas que no tienen algún proceso humano, es decir, están en su estado más puro.

- Granos enteros
- Verduras
- Frutas

La  
Fuente  
Menos  
saludable

Son aquellas más industrializados

- Harinas refinadas
- Dulces
- Pasteles
- Refrescos
- Azucarados
- Etc.

Su  
Constitución  
química

Carbohidratos  
simples

Es la unión simple de los tres elementos (carbón, hidrogeno y oxigeno) son azucares que se convierten en glucosa rápidamente.

- Azúcar de mesa
- Miel
- Leche
- Maíz
- manzana

Carbohidratos  
complejos

También se convierte en glucosa, pero mas lenta debido a las fibras que contiene. También aporta, vitaminas minerales y otros nutrientes.

- Alcachofas
- Brécol
- Plátanos
- Patata
- Sésamo
- Manzana