

CUADRO SINOPTICO SOBRE EL TEMA: CARBOHIDRATOS.

BIOQUIMICA

MTRA. BEATRIZ LOPEZ LOPEZ

PRESENTA EL ALUMNO:

Kerilin Dominguez Marquez

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

Ier. Semestre En Lic. Enfermería Escolarizado

Pichucalco, Chiapas

28 de noviembre del 2020.

Parcial 4 TEMA: CARBOHIDRATOS

Objetivo: relacionar las acciones de la vida diaria con la importancia del consumo de macronutrientes y su efecto benéfico en el desarrollo humano.

Definición

Los carbohidratos, llamados formalmente glúcidos o hidratos de carbono, son biomoléculas que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno, y que están formados por moléculas de azúcar que al descomponerse crean glucosa.

Clasificación ·

Los carbohidratos se clasifican dentro de tres grupos: monosacáridos, disacáridos y polisacáridos. Monosacáridos: son azúcares simples al ser los

glúcidos más sencillos.

Disacáridos: son compuestos de azúcares simples, es decir, son resultado de la unión de dos monosacáridos. Polisacáridos: Son hidratos de carbono de mayor complejidad que los dos anteriores.

Funciones de los carbohidratos

En nuestros alimentos podemos encontrar azúcares, los almidones y la fibra y tres principales funciones de los carbohidratos los cuales son:

- Cuando el cuerpo descompone los azúcares en glucosa, se obtiene energía para realizar nuestras actividades cotidianas.
- Al ser una sustancia que el cuerpo no descompone, la fibra ayuda a tener una sensación de saciedad que impide que el organismo sienta más hambre. Esto puede controlar el peso y las tallas.
- Las fibras, tanto solubles como insolubles, mejoran la digestión. Además, la soluble reduce niveles de colesterol y regula el azúcar en la sangre, lo que se relaciona con un menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes tipo 2.

Estructuras de los carbohidratos

Los carbohidratos o hidratos de carbono están formados por carbono (C), hidrógeno (H) y oxígeno (O) con la formula general (CH2O) y poseen de 3 a 7 átomos de carbono.

Recomendación para ingerir carbohidratos al día

Para una mejor valoración individual, se debe consultar a un nutricionista o dietista, pero pautas alimentarias generales recomiendan que los carbohidratos tengan una presencia entre el 45 y el 65 por ciento en nuestra dieta diaria.

CUADRO **SINOPTICO**