

Ensayo y Cuadro Sinóptico

Bioquímica

Profesora. Beatriz López López

PRESENTA EL ALUMNO:

NARDA KARINA PABLO SANCHEZ

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

**Ier "B" Cuatrimestre enfermería
semiescolarizado**

Pichucalco, Chiapas

30 de noviembre de 2020.

Carbohidratos

Llamados formalmente glúcidos o hidratos de carbono, son biomoléculas que contienen carbono, hidrogeno y oxígeno, y que están formado por moléculas de azúcar que al descomponerse crean glucosa, sustancias que funge como combustible del cuerpo al proporcionar energía y potencia en todas las funciones.

Los carbohidratos se clasifican en 3 grupos; **Monosacárido**, **Disacárido**, **Polisacárido**

Monosacáridos; reciben el nombre de azucares simples al ser glúcidos mas sencillos. Se caracterizan por pasar a través de la pared del tracto alimentario sin sufrir modificación por parte de los enzimas encargados de la digestión.

Disacáridos; son compuestos de azucares simples, es decir, son el resultado de la unión de 2 Monosacáridos. Pero para que el cuerpo los pueda absorber en tracto alimentario, los tiene que convertir antes nuevamente en monosacáridos.

Polisacáridos; son hidratos de carbono de mayor complejidad que los 2 anteriores. Pueden ser metabolizados por algunas bacterias y protistas, algunos son fuentes de energía en la alimentación.

Funciones de los carbohidratos;

En los alimentos podemos presenciar 3 tipos principales de carbohidratos; los azucares, almidones y la fibra, a través de los 3 grupos anteriores, tienen funciones muy valiosas.

- ❖ Cuando el cuerpo descompone los azucares 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. Este puede controlar el peso y las tallas.
- ❖ Las fibras tanto solubles e insolubles, mejoran la digestión, además la soluble reduce niveles de colesterol y regula el azúcar en la sangre, lo que se relaciona como un menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes tipo 2.

cuadro sinóptico.

