


**Noviembre 2021**

# **BIOQUIMICA**

# RESUMEN

Nombre: Jacqueline Montserrat Selvas Pérez

Nombre: Dr. Samuel Esaú Fonseca Fierro



Los carbohidratos son los encargados de cargarnos de energía para poder desarrollar nuestra actividad diaria de manera óptima y además, nos ayudan a regular nuestra actividad cerebral. Existen varios tipos de carbohidratos los cuales son los carbohidratos complejos, también conocidos como carbohidratos buenos, son aquellos que debemos fomentar en nuestra dieta diaria. Y que contienen alimentos como los cereales integrales, legumbres, hortalizas, frutas y frutos secos. Estos alimentos que incluyen entre sus propiedades nutricionales altos contenido de glucosa, lactosa, dextrosa, sacarosa. Responsables de subir la cantidad de insulina en sangre.

Por lo tanto, es importante prestar atención no solo a la cantidad de carbohidratos que consumimos sino también a la calidad alimentaria que estos nos aportan.

La cantidad carbohidratos adecuados para un buen funcionamiento de nuestro cuerpo es priorizando los carbohidratos complejos frente a lo simple que nunca deberá superar el 10%. A la hora de consumirlos, también debemos adaptar nuestro consumo de carbohidratos a el nivel de nuestra actividad o esfuerzo físico que realicemos.

Se dice que los carbohidratos engordan más que cualquier otros alimentos y la verdad es que es uno de los mitos populares que existen alrededor de los carbohidratos, es que engordan más otros alimentos, algo que no es cierto. Los carbohidratos no engordan más que otros alimentos. Los carbohidratos aportan una media de 4Kcal/g, igual que las proteínas, y mucho menos que las grasas que aportan 9Kcal/g.

