



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: Naomi Guadalupe Velazco Roblero

NOMBRE DEL TEMA: Carbohidratos

PARCIAL: 1er

NOMBRE DE LA MATERIA: Bioquímica

NOMBRE DEL PROFESOR: Beatriz lopez lopez

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: Lic. en Enfermería

CUATRIMESTRE: 1er cuatrimestre

¿Qué son los CARBOHIDRATOS?



Son moléculas de azúcar. Junto y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas. Su cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa

Clasificación

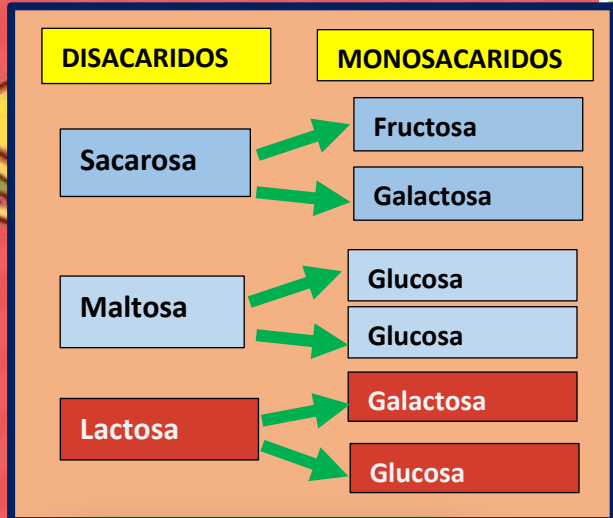
Simple y complejos

1 o 2 moléculas de azúcares más fáciles de digerir.

Incluye almidones y fibras. Compuesto por 3 o más moléculas de azúcares.

Azúcares complejos

Azúcares simples.



Algunos polisacáridos desempeñan el papel de reserva alimenticia, mientras que otros son elementos estructurales de las paredes celulares vegetales.

Fructosa y Galactosa
Se encuentran en frutas, miel y verduras,

Algunos alimentos con muchos carbohidratos son más saludables. opciones son:

- ✓ Cereales integrales
- ✓ Arroz integral
- ✓ Panes integrales
- ✓ Frutas
- ✓ Verduras y hortalizas
- ✓ Lácteos con bajo contenido de grasa

