

# 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

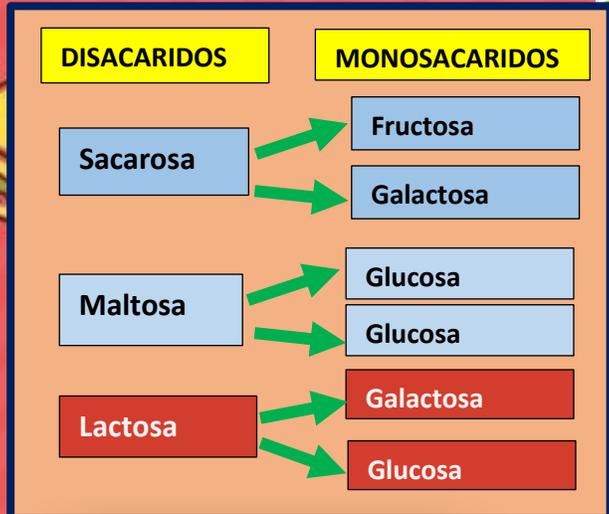
Simple y complejos

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

