



**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

*Nombre del Alumno: Wendy Cárdenas Guillen*

*Nombre del tema: Carbohidratos*

*Parcial: I I*

*Nombre de la Materia: Bioquímica*

*Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I er*

## Introducción

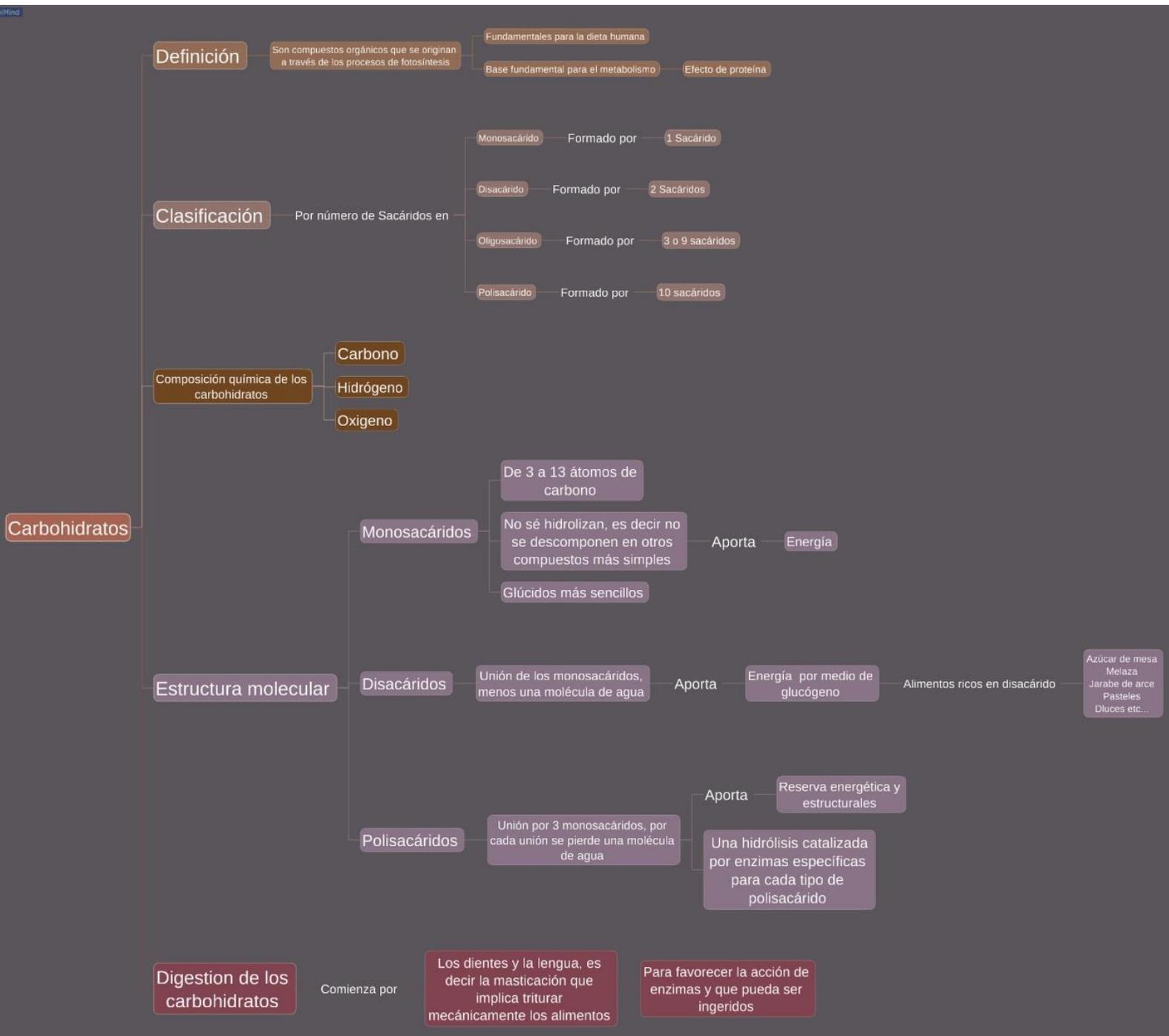
Como podremos darnos cuenta en el siguiente mapa podremos observar la importancia que tiene los carbohidratos en nuestra vida, ya que son altamente energéticas y fundamentales para el desarrollo de la vida.

Es una fuente de energía indispensable y para nuestro metabolismo, así como un el efecto de proteína, evita la formación de cuerpos cetónicos, forma parte de los tejidos del organismo, si bien los carbohidratos se clasifican en 3 grupos, los cuales son: Monosacárido, Disacárido, Polisacárido.

Pero también existen dos tipos de carbohidratos muy diferentes entre si, los cuales son los simples y complejos.

Los carbohidratos simples: Son dulces, se encuentran en la miel, leche, manzana por mencionar algunas mientras que los Carbohidratos complejos: Además de que se descomponen lentamente permite que los niveles de azúcar incrementen gradualmente son los que podemos encontrar en el brócoli, alcachofa y plátano.

Es muy importante que aprendamos a diferenciar los tipos de carbohidratos y La función principal que tiene en nuestro organismo.



## Conclusiones

Para terminar quiero agregar que los carbohidratos por completo no son tan malos ya que su principal función es producir una reserva de energía.

Que a su vez hace que nuestro cuerpo funcione mejor y mantener nuestros niveles de energía, pero eso no quiere decir que podemos abusar de ellos, lo ideal es mantener una dieta sana y correcta.

Ya que cada que comemos un alimento que contiene carbohidratos, aumenta el nivel de glucosa en nuestra sangre y a su vez disminuye, así como la insulina que forma parte del sistema digestivo, ya que tiene un proceso en el cual nos ayuda a favorecer la acción de enzimas para actuar respectivamente sobre proteínas y lípidos.

## Bibliografía

(S/f). Com.mx. Recuperado el 15 de octubre de 2022, de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/4482ddcc047c914541f3627d25cb6206-LC-LEN104%20BIOQUIMICA%20.pdf>

*Diferencia entre monosacáridos, disacáridos y polisacáridos.* (2020, Octubre 11).

Diferenciador. <https://diferenciario.com/monosacaridos-y-disacaridos-y-polisacaridos/>

Guerra, J. J. M. (s/f). *Digestión y absorción de carbohidratos.* Uaa.mx.

Recuperado el 15 de octubre de 2022, de

<https://libroelectronico.uaa.mx/capitulo-12-otras-vias/digestion-y-absorcion-de.html>