



**Mi Universidad**

**Cuadro Sinóptico**

*Nombre del Alumno: Elizabeth Hernández Santiz*

*Nombre del tema: Carbohidratos*

*Parcial 2*

*Nombre de la Materia: Bioquímica*

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

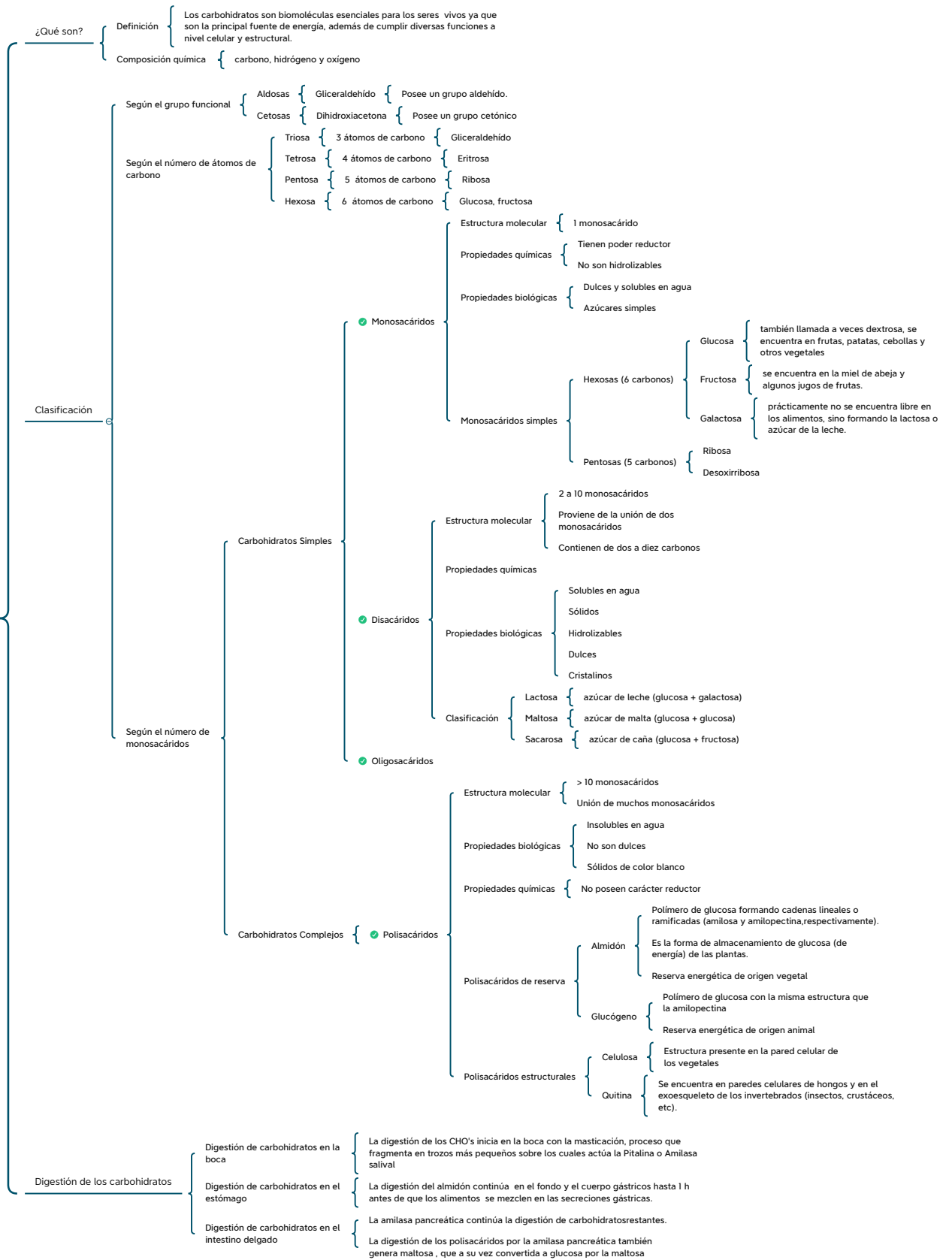
*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería*

*Cuatrimestre I*

# Introducción

En el presente trabajo abordaremos el tema de los carbohidratos o hidratos de carbono que pueden ser representados por su fórmula general  $(CH_2O)_n$  son moléculas que tienen como función primordial dotar de energía al cuerpo humano a través de la formación de glucosa. Los azúcares más simples de carbohidratos se denominan monosacáridos y poseen una sola molécula (de entre dos a diez) se llaman oligosacáridos y los que contienen más de diez moléculas de monosacáridos son los polisacáridos. Estas moléculas se hallan en una amplia gama de alimentos, principalmente el azúcar común; la enzima llamada amilasa ayuda a descomponer los carbohidratos en la glucosa. El azúcar en la sangre, la cual es de donde proviene la energía por parte del cuerpo. Los carbohidratos que se consumen con más frecuencia son los polisacáridos (presente en los tubérculos, legumbres y cereales), y en menor proporción los monosacáridos y disacáridos (que se hallan en frutas, leche y azúcar). La digestión de los hidratos de carbono comienza en la cavidad bucal y pasa por una serie de procesos en los que intervienen enzimas cuya función es catalizar reacciones químicas, dando como resultado a los monosacáridos que son absorbidos en el duodeno y el yeyuno por un mecanismo activo, es muy importante incluirla en la alimentación variada y balanceada.

# Carbohidratos



# Conclusión

Los carbohidratos son muy importantes en nuestra alimentación porque son los que nos proporcionan la energía necesaria para realizar las actividades diarias, y sin prescindir de ellos le causaríamos un daño grave al organismo.

Son la principal fuente energética ya sea de manera inmediata mediante los simples, o de manera más lenta a través de los complejos. Una alimentación saludable y equilibrada puede incluir carbohidratos complejos como avena, tortillas de maíz, cereales integrales, tubérculos como papa y camote, y claro, frutas y verduras la importancia de los carbohidratos está en no dejar de consumirlos, sin embargo, debemos evitar los de baja calidad. Es decir, los cereales refinados y los que tienen azúcares añadidos, ya que proporcionan un valor nutricional limitado.

Los carbohidratos están ampliamente distribuidos en vegetales y animales; tienen importantes funciones estructurales y metabólicas. La glucosa es el carbohidrato más importante. Casi todo el carbohidrato de la dieta se absorbe hacia el torrente sanguíneo como glucosa formada mediante hidrólisis del almidón y los disacáridos de la dieta, y otros azúcares se convierten en glucosa en el hígado.

# Bibliografía

1. Mathews K.C., van Holde E.K., Aher G.K. *Bioquímica*. 3th edición. Pearson Addison Wesley, España 2004.
2. Murray R.K., Mayes P.A., Granner D.K., Rodwell V.W.: Harper *Bioquímica Ilustrada. Manual Moderno*. México, 2004. 3.
3. Voet D., Voet G.J. *Biochemistry*. 2th Edición. John Wilwy & Sons, INC. E.U. 1995.
4. UDS. (2022). *Antología de Bioquímica*. Obtenido de Antología de Bioquímica: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/859cd8da4ac67ecdab22e82a7b1058a6-LC-LEN105.pdf>