



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Andrea Dominika Juárez Beltruy

Materia: Bioquímica

Cuatrimestre: 1er Cuatrimestre

Grupo: B

Licenciatura: Lic. Enfermería

Universidad: UDS

CARBOHIDRATOS

SUPER NOTAS

Andrea Dominika Juárez Beltruy

Licenciatura en Enfermería

1er Cuatrimestre

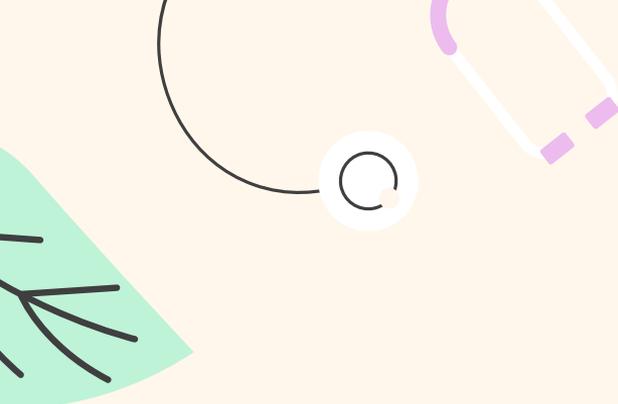
Grupo B



Carbohidratos

Los carbohidratos son moléculas de azúcar. Junto con las proteínas 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. Los carbohidratos tienen moléculas y estas moléculas están formadas por tres elementos fundamentales, y estos son: el carbono, el hidrógeno y el oxígeno.

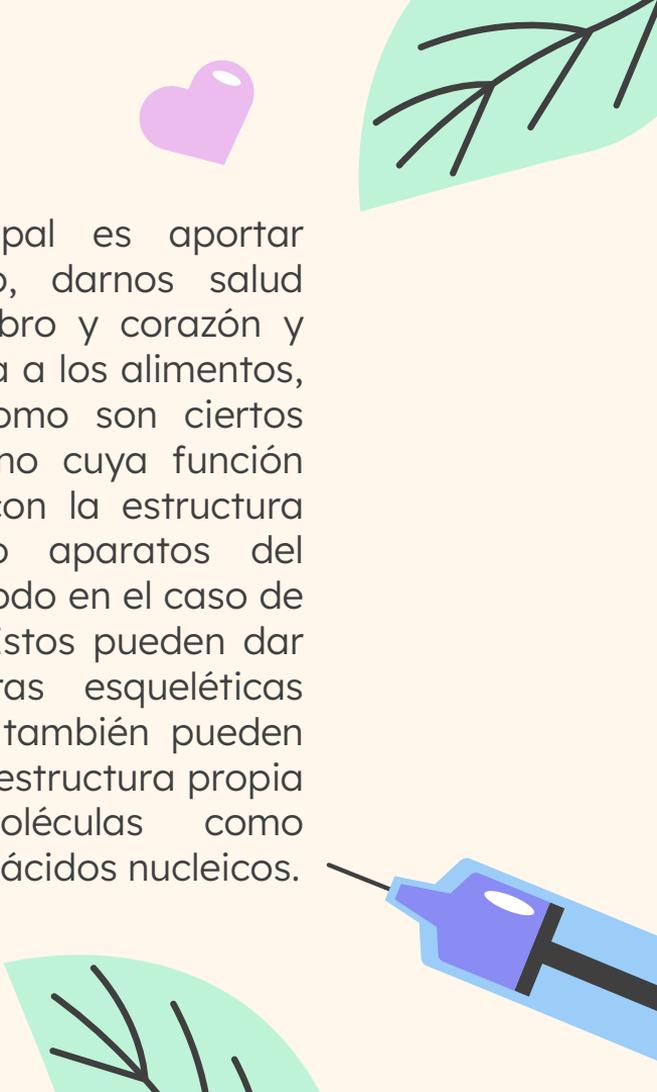




Función de los carbohidratos



Su función principal es aportar energía al cuerpo, darnos salud digestiva, del cerebro y corazón y dan sabor y textura a los alimentos, pero hay otros como son ciertos hidratos de carbono cuya función está relacionada con la estructura de las células o aparatos del organismo, sobre todo en el caso de los polisacáridos. Estos pueden dar lugar a estructuras esqueléticas muy resistentes y también pueden formar parte de la estructura propia de otras biomoléculas como proteínas, grasas y ácidos nucleicos.



Carbohidratos simples Y Carbohidratos complejos



Simple

Están formados por pequeñas moléculas, suelen tener un sabor dulce, se encuentran en el azúcar de mesa, la miel, la fruta o incluso en galletas y golosinas, a los que se les suele añadir azúcar en grandes cantidades. La lactosa (o azúcar de la leche) que se encuentra en los productos lácteos también forma parte de los denominados carbohidratos simples



Complejos

Están formados por moléculas más grandes y complejas. No tienen un sabor dulce. Se encuentran principalmente en forma de almidón y fibras en el pan, la pasta, las patatas, los cereales (arroz, trigo, quinoa, maíz, etc.) y las leguminosas (lentejas, garbanzos, judías, etc.).

Tipos de carbohidratos

- Existen cuatro tipos, en función de su estructura química: los monosacáridos, los disacáridos, los oligosacáridos y los polisacáridos.



Nutrición

Algunos alimentos que son ricos en carbohidratos simples son las frutas y verduras, la leche y los productos derivados de esta como el queso o el yogur, así como en los azúcares y productos refinados (en los que también se produce el suministro de calorías, pero a diferencia de los anteriores se trata de calorías vacías al carecer de vitaminas, minerales y fibra); entre ellos se encuentran la harina blanca, el azúcar y el arroz. En cuanto a los carbohidratos complejos, se incluyen alimentos como legumbres, verduras ricas en almidón y panes y otros productos que incluyan cereales integrales.



Los carbohidratos simples se encuentran en alimentos como frutas, leche y hortalizas

Los pasteles, los dulces y otros productos de azúcar refinada son azúcares simples que también suministran energía, pero carecen de vitaminas, minerales y fibra



Comprender los Carbohidratos

Los carbohidratos son un tipo de macronutriente que se encuentra en muchos alimentos y bebidas. La mayoría de los carbohidratos se encuentran naturalmente en alimentos de origen vegetal, como los granos. Los fabricantes de alimentos también agregan carbohidratos a los alimentos procesados en forma de almidón o azúcar agregada.

Algunas fuentes comunes de carbohidratos naturales son las siguientes:

- ❖ Futas
- ❖ Verduras
- ❖ Leche
- ❖ Frutos secos
- ❖ Granos, semillas
- ❖ Frijoles y lentejas



Cuidado con los **carbohidratos**

Si el ser humano deja de consumir los carbohidratos de forma absoluta, aunque eso sería algo incluso imposible porque todo lo que el humano consume tiene carbohidratos pero volviendo al tema. La restricción severa de carbohidratos puede provocar que el cuerpo descomponga las grasas en cetonas para obtener energía. Esto se denomina cetosis. La cetosis puede causar efectos secundarios, como mal aliento, dolor de cabeza, fatiga y debilidad.





Los tres principales



Los carbohidratos son esenciales en la vida humana es por eso que se pueden encontrar tres principales tipos de carbohidratos en los alimentos que son los: azúcares, almidones y fibra. Es una forma de darnos una guía sobre los carbohidratos porque puedes ver que consumir y cuanto consumir como ejemplo de esta son las personas con diabetes, porque las personas que tienen diabetes a menudo deben llevar una cuenta de la cantidad de carbohidratos que consumen para asegurar un suministro consistente durante el día.

El cuerpo necesita las tres formas de carbohidratos para funcionar correctamente.

El cuerpo descompone las azúcares y la mayoría de los almidones en glucosa, que posteriormente circulan en su sangre para utilizarlas como energía, la fibra es la parte del alimento que el cuerpo no descompone.



Callege de Carbohidratos



30 G CARBS/1 G PROTEIN



125 CALORIES

15 G SUGAR

126 G BANANA

16 G CARBS/6 G PROTEIN



100 CALORIES

1 G SUGAR

40 G SLICE



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY

REFERENCIA

Enlaces de informacion y Fotos:

Fotos:

https://www.google.com/search?q=carbohidratos&rlz=1C1PRFI_enMX1027MX1027&sxsrf=ALiCzsZ0hUkxFPd-v8nHRRNbap0cXi0H2g:1668390526441&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiO-7KFx6z7AhXmDkQIHV8ECboQ_AUoAXoECAIQAw&biw=1536&bih=714&dpr=1.25#imgrc=16yPp8pQGwCIWM

https://www.google.com/search?q=carbohidratos+dibujos&tbm=isch&ved=2ahUKEwiZ0cehx6z7AhU0g2oFHeSGDRAQ2-cCegQIABAA&oq=carbohidratos&gs_lcp=CgNpbWcQARgCMgQIIxAnMggIABCA

<https://www.google.com/search?q=carbohidratos+simples&tbm=isch&ved=2ahUKEwiUp6HGx6z7AhWUDN8KHasvB3wQ2-cCegQIABAA&oq=carbohidratos+&gs>

Vector:

- **Antologia UDS**
- <https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html>
- <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/carbohidratos.html>



GRACIAS!

¿Encontró al señor musculoso en el collage?
:3

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, and includes icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

Please keep this slide for attribution

