



**Mi Universidad**

**Súper Nota**

*Nombre del Alumno. Erika Mateo Altunar*

*Nombre del tema. Carbohidratos*

*Parcial. I*

*Nombre de la Materia. Bioquímica*

*Nombre del profesor. Beatriz López López*

*Nombre de la Licenciatura. Enfermería*

*Cuatrimestre. I*

## CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son uno de los principales nutrientes en nuestra alimentación. Estos ayudan a proporcionar energía al cuerpo. Se puede encontrar en tres principales tipos de carbohidratos en los alimentos: azúcares, almidones y fibra.



### Funciones

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

El cuerpo descompone los 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.



Existen dos tipos de fibra. La **fibra insoluble** agrega volumen a las heces para que pueda tener deposiciones regulares. La **fibra soluble** ayuda a reducir los niveles de colesterol y puede ayudar a mejorar el control del azúcar en la sangre. Ambos tipos de fibra que puede ayudarle a sentirse lleno y mantenerse en un peso saludable.

#### ¿Qué hace la fibra soluble?

La fibra soluble absorbe el agua y se transforma en una suerte de gel que **protege el tracto gastrointestinal**, incluyendo el colon. También ralentiza la digestión y alivia el estreñimiento.



#### ¿Qué hace la fibra insoluble?

Este tipo de fibra estimula el tracto gastrointestinal, y es necesario para promover una digestión saludable. Sin embargo, la fibra insoluble **debe ser consumida con moderación**.



¿Cuáles es la **diferencia** entre

## CARACTERISTICAS FISICAS DE LOS CARBOHIDRATOS

- Solubilidad.
- Índice de refracción.
- Rotación óptica.

### Tipos de carbohidratos

Los carbohidratos se dividen en tres grupos: azúcares, almidones y fibra. Cada uno de ellos es indispensable para el funcionamiento óptimo del cuerpo, pues al descomponerse funcionan como energía.

En cuanto a la fibra, debido a que es un alimento que no se descompone, produce una sensación de saciedad, lo que hace que contribuye a mantener el peso equilibrado al evitar que comas entre comidas.

### Prevenir carbohidratos

- ✓ Dejar un lado las bebidas azucaradas
- ✓ Añadir más frutas y vegetales
- ✓ Reducir el pan
- ✓ Incluir más proteínas.

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.



- los carbohidratos son un tipo de nutrientes sustancias orgánicas formadas por monosacáridos.
- Porque es bueno comérselo: disacáridos o uniones de estos. En el cuerpo tienen funciones:
  - ✓ Energéticas
  - ✓ Prebióticas
  - ✓ Nutritivas
- se clasifican en 3: simples, complejos y ultra procesados.



**DEFINICION**

**Componentes**

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.

Los carbohidratos complejos suministran vitaminas, minerales y fibra.

Alimento tales como panes, legumbres, arroz, pasta y vegetales que producen fécula contienen carbohidratos complejos.

