



Nombre del alumno: Ángel Antonio Guzmán Cornelio

Materia: Bioquímica

Trabajo: Super Nota Tema Carbohidratos

Maestro: Beatriz López López

Cuatrimestre: Primer Cuatrimestre

Grupo: B

PICHUCALCO, CHIAPAS, 13 DE noviembre de 2022



CARBOHIDRATOS

QUE SON :

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.

PARA QUE NOS AYUDAN LOS CARBOHIDRATOS

- Son uno de los principales nutrientes en nuestra alimentación. Estos ayudan a **proporcionar energía al cuerpo**. Se pueden encontrar tres principales tipos de carbohidratos en los alimentos: azúcares, almidones y fibra, esto nos ayuda a mantenernos activos durante nuestras actividades diarias

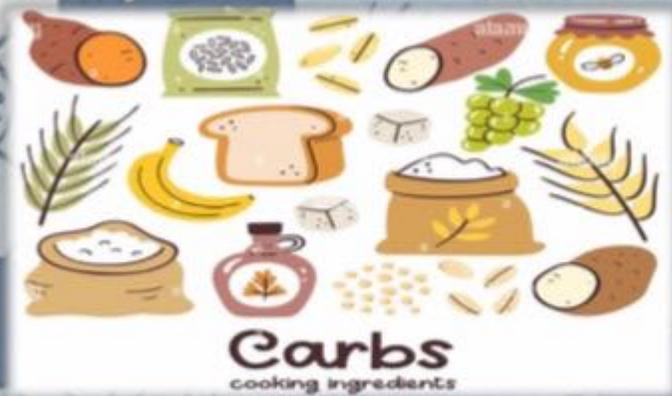


SE DIVIDE EN :

Dos tipos de carbohidratos que son carbohidratos simples y carbohidratos complejos

- **Carbohidratos complejos**

los carbohidratos complejos suministran vitaminas, minerales y fibra, en alimentos tales como panes legumbres, arroz, pasta y vegetales que producen fécula



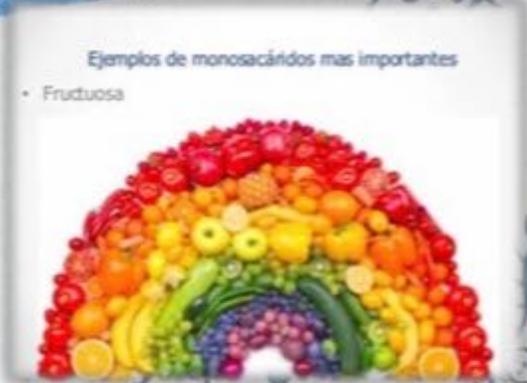
Carbs
cooking ingredients

- **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



Simple
carbs



MONOSACARIDOS

monosacáridos o azúcares simples. Estos azúcares pueden pasar a través de la pared del tracto alimentario sin ser modificados por las enzimas digestivas. Los tres más comunes son: glucosa, fructosa y galactosa, La glucosa, a veces también denominada dextrosa, se encuentra en frutas, batatas, cebollas y otras sustancias vegetales.



DISACARIDOS

Los disacáridos, compuestos de azúcares simples, necesitan que el cuerpo los convierta en monosacáridos antes que se puedan absorber en el tracto alimentario. Ejemplos de disacáridos son la sacarosa, la lactosa y la maltosa. La sacarosa es el nombre científico para el azúcar de mesa (el tipo que, por ejemplo, se emplea para endulzar el té). Se produce habitualmente de la caña de azúcar, pero también a partir de la remolacha. La sacarosa se halla también en las zanahorias y la piña.



POLISACARIDOS

Los polisacáridos son químicamente los carbohidratos más complejos. Tienden a ser insolubles en el agua y los seres humanos sólo pueden utilizar algunos para producir energía. Ejemplos de polisacáridos son: el almidón, el glicógeno y la celulosa.

El almidón es una fuente de energía importante para los seres humanos. Se encuentra en los granos cereales, así como en raíces comestibles tales como patatas y yuca. El almidón se libera durante la cocción, cuando el calor rompe los gránulos.



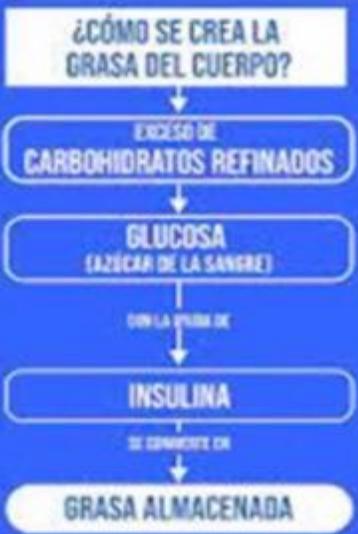
QUE PASA SI NO ENTRAN SUFICIENTES CARBOHIDRATOS A NUESTRO CUERPO

perder peso, tu cuerpo se resiente y pueden aparecer diversos problemas de salud. Entre las consecuencias de no tomar los suficientes hidratos de carbono figuran estreñimiento, dolores de cabeza, mal aliento o desequilibrios vitamínicos.



QUE PASA SI INGERIMOS CARBOHIDRATOS DE MAS

puede aumentar las calorías totales, lo que puede llevar a un aumento de peso. También puede evitar que consuma suficiente grasa y proteínas. Limitar drásticamente los carbohidratos puede causar cetosis.



NaturalSlim

