



NOMBRE DEL ALUMNO: Ítati Carolina Escobar Roblero

MATERIA: Bioquímica

NOMBRE DEL TRABAJO: Retroalimentación

GRADO: 1er CUATRIMESTRE

GRUPO: A

Carbohidratos

¿Qué son los 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. La glucosa, o [azúcar en la sangre](#), es la principal fuente de energía para las células, tejidos y órganos del cuerpo. La glucosa puede usarse inmediatamente o almacenarse en el hígado y los músculos para su uso posterior.





► ¿Cuáles son los diferentes tipos de carbohidratos?

► Hay tres tipos principales de carbohidratos:

► **Azúcares:** También se llaman carbohidratos simples porque se encuentran en su forma más básica. Pueden agregarse a los alimentos, como el azúcar en dulces, postres, alimentos procesados y refrescos. También incluyen los tipos de azúcar que se encuentran naturalmente en frutas, verduras y leche

► **Almidones:** Son carbohidratos complejos que están hechos de muchos azúcares simples unidos. Su cuerpo necesita descomponer los almidones en azúcares para usarlos como energía. Los almidones incluyen pan, cereal y pasta. También incluyen ciertas verduras, como papas, guisantes y maíz

► **Fibra:** También es un carbohidrato complejo. Su cuerpo no puede descomponer la mayoría de la fibra, por lo que comer alimentos con fibra puede ayudarle a sentirse lleno y hacer que sea menos probable que coma en exceso. Las dietas altas en fibra tienen otros beneficios para la salud. Pueden ayudar a prevenir problemas estomacales o intestinales, como el [estreñimiento](#). También pueden ayudar a bajar el [colesterol](#) y azúcar en la sangre. La fibra se encuentra en muchos alimentos que provienen de plantas, como frutas, verduras, nueces, semillas, frijoles y granos integrales

► ¿Qué tipos de carbohidratos debo comer?

- Necesita comer algunos carbohidratos para entregarle energía a su cuerpo. Pero es importante comer los tipos adecuados de carbohidratos para su salud:
- Al comer granos, elija principalmente granos enteros y granos no refinados:
 - Los granos integrales son alimentos como el pan integral, el arroz integral, la harina integral de maíz y la avena. Ofrecen muchos nutrientes que su cuerpo necesita, como [vitaminas](#), [minerales](#) y fibra. Para determinar si un producto tiene una gran cantidad de granos integrales, revise la lista de ingredientes en el paquete y vea si aparece algún grano integral dentro de los primeros enumerados
 - Los granos refinados son alimentos a los que se les ha eliminado parte de los granos. Esto también elimina algunos de los nutrientes que son buenos para su salud
- Prefiera alimentos con mucha fibra: La [etiqueta de información nutricional](#) en la parte posterior de los paquetes de alimentos indica la cantidad de fibra que tiene un producto
- Trate de evitar los alimentos que tienen mucha azúcar agregada: Estos alimentos pueden tener muchas calorías pero poca nutrición. Comer demasiada azúcar agregada aumenta el azúcar en la sangre y puede hacer que suba de peso. Puede saber si un alimento o bebida tiene azúcares agregados al revisar la etiqueta de información nutricional en la parte posterior del paquete de alimentos. Le indica cuánta azúcar total y azúcar agregada hay en ese alimento o bebida



proteínas

- ▶ Las proteínas son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo. Realizan la mayor parte del trabajo en las células y son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo.
- ▶ Las proteínas están formadas por cientos o miles de unidades más pequeñas llamadas aminoácidos, que se unen entre sí en largas cadenas. Hay 20 tipos diferentes de aminoácidos que se pueden combinar para formar una proteína. La secuencia de aminoácidos determina la estructura tridimensional única de cada proteína y su función específica.
- ▶ Las proteínas se pueden describir según su amplia gama de funciones en el cuerpo:

Proteínas de origen animal:



Leche



Carne



Pescado



Huevos

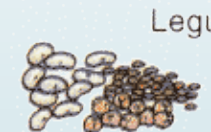


Queso

Proteínas de origen vegetal:



Arroz



Legumbres



Pan



Avellanas,
almendras

- ▶ Las proteínas están formadas por muchos aminoácidos diferentes unidos entre sí. Hay veinte bloques de construcción de aminoácidos diferentes que se encuentran comúnmente en plantas y animales. Una proteína típica está compuesta de 300 o más aminoácidos y la secuencia y el número específicos de aminoácidos son únicos para cada proteína. Al igual que el alfabeto, las 'letras' de aminoácidos se pueden organizar de millones de maneras diferentes para crear 'palabras' y un 'lenguaje' de proteínas completo. Dependiendo del número y secuencia de aminoácidos

