



**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

*Nombre del Alumno: José Rodolfo Santiago López*

*Nombre del tema: Carbohidratos*

*Nombre de la Materia: Bioquímica*

*Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas castros*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Primer Cuatrimestre*

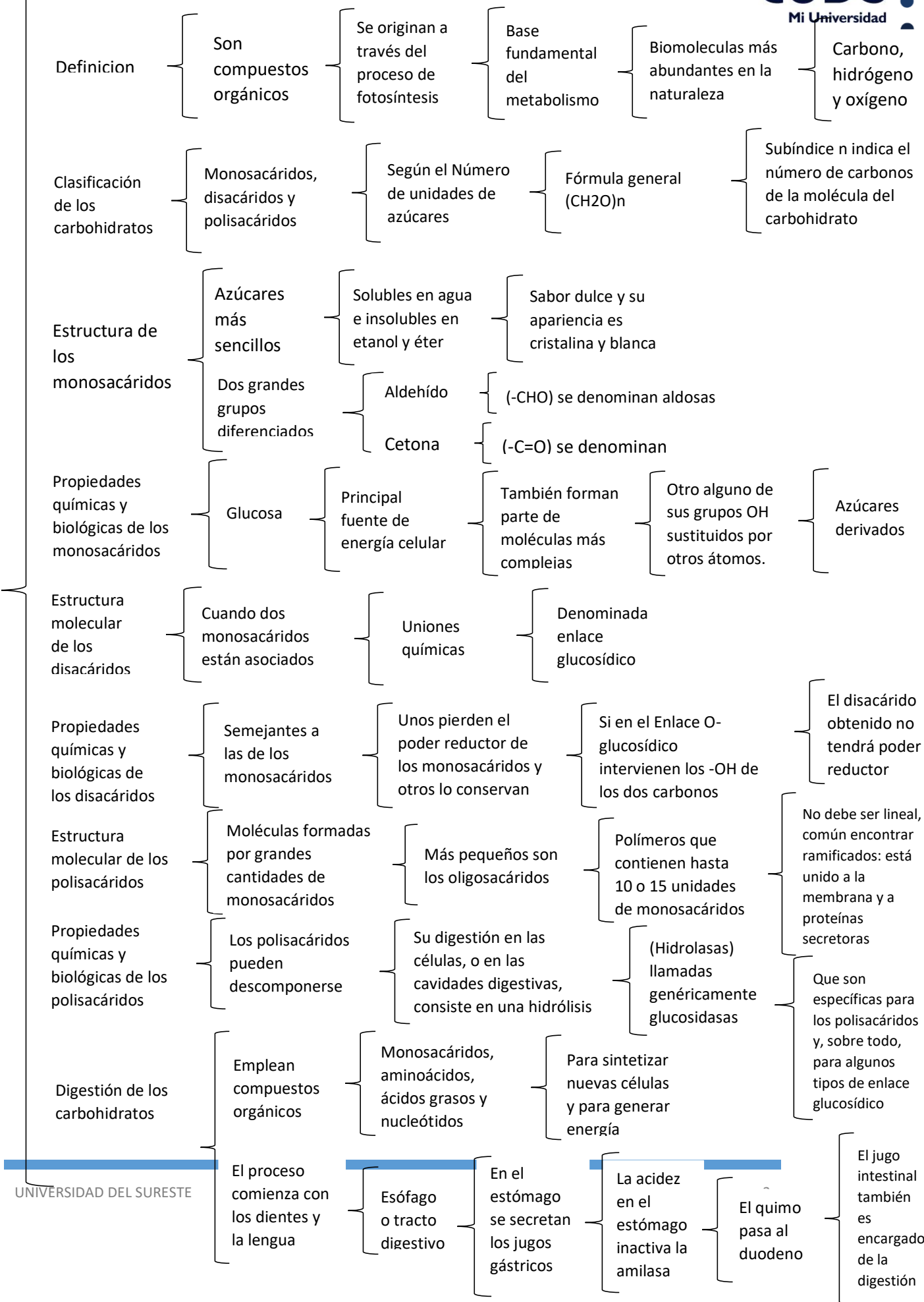
## INTRODUCCION

A continuación se hablara de una de la molécula orgánica, muy esencial para la vida, tanto para subsistir en la vida como para nutrirnos, así como sus tipos de moléculas que contiene, o ya sea como esta funciona en el organismo para nutrirnos.

Los carbohidratos también llamados “hidratos de carbono” son uno de los tres tipos de macronutrientes presentes en nuestra alimentación (los otros dos son las grasas y las proteínas). Existen en multitud de formas y se encuentran principalmente en los alimentos tipo almidón, como el pan, la pasta alimenticia y el arroz, así como en algunas bebidas, como los zumos de frutas y las bebidas endulzadas con azúcares. Los carbohidratos constituyen la fuente energética más importante del organismo y resultan imprescindibles para una alimentación variada y equilibrada.

El proceso en las investigaciones científicas ha puesto en relieve las diversas funciones que tienen los carbohidratos en el cuerpo y su importancia para gozar de una buena salud. En la siguiente información se examina más a fondo dichas investigaciones.

# Carbohidratos



## CONCLUSION

La gran importancia de los carbohidratos está en no dejar de consumirlos, sin embargo, evitar los de baja calidad, como cereales refrigerados y los que tienen azúcares añadidos, ya que proporcionan un valor nutricional limitado. Además, su alta carga glucémica está asociada con altos niveles de glucosa.

Más allá de la dieta que uno tenga, la calidad de los alimentos será lo más fundamental para cuidar mejor la salud.

### APA (bibliografía o fuente de consulta)

AUTOR: uds.2022.Antología de Bioquímica

FORMATO ↓

PDF:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/4482ddcc047c914541f3627d25cb6206-LC-LEN104%20BIOQUIMICA%20.pdf>