



Cuadro Sinóptico

Nombre del alumno: Jazmín Gómez Domínguez

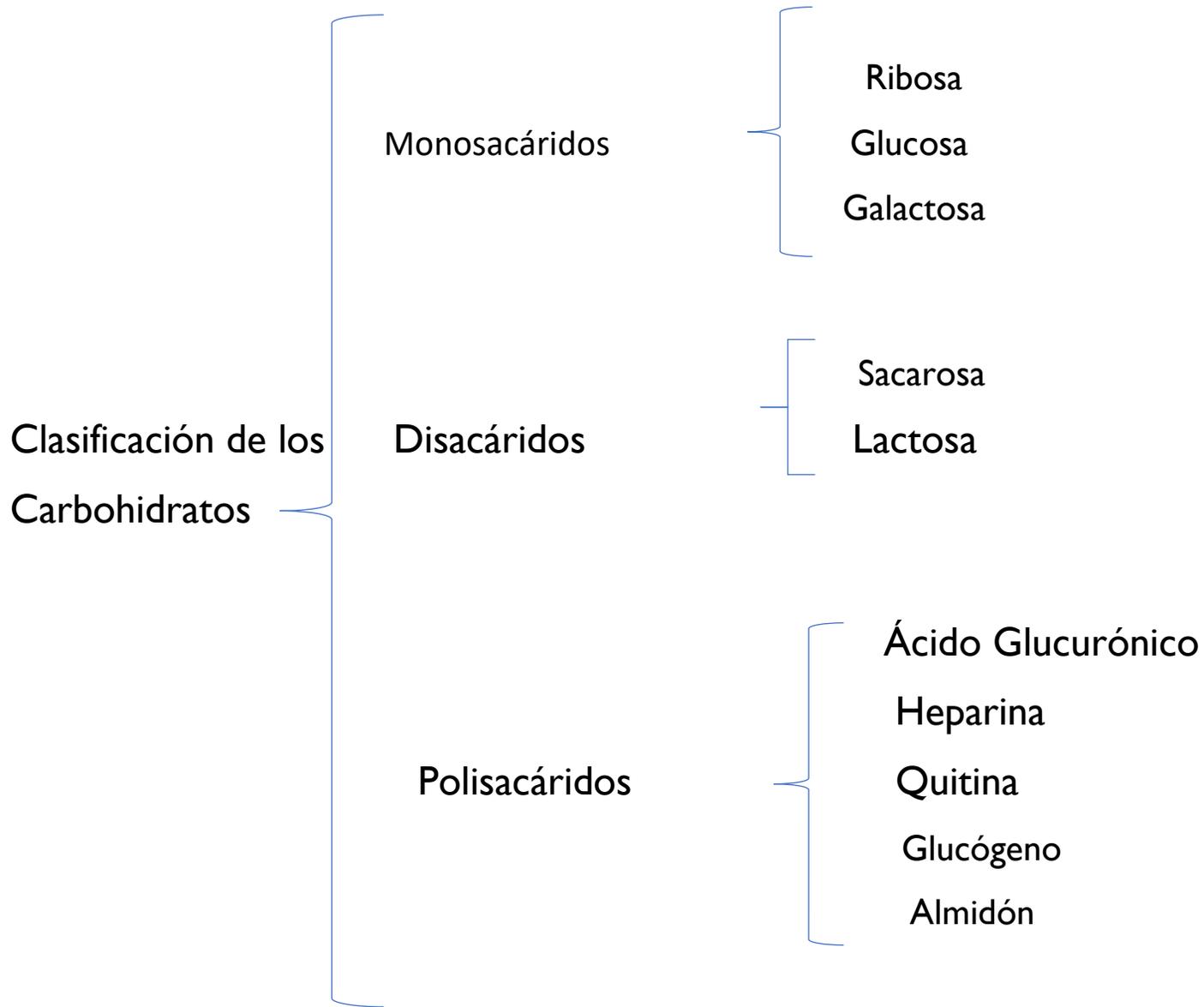
Tema: Carbohidratos

Catedrático: Beatriz López

Facultad: Enfermería

Cuatrimestre: 1er cuatrimestre

Pichucalco Chiapas 5 de dic.2023



Carbohidratos

Función

- Nos aporta energía
- Confieren sabor y textura a los alimentos
- Salud del sistema nervioso
- Promueve la salud digestiva
- Salud del cerebro y corazón

Ejemplo

TIPOS DE CARBOHIDRATOS

ALIMENTOS NATURALES CON CARBOHIDRATOS:

SIMPLES	COMPLEJOS
<ul style="list-style-type: none">• <i>Azúcar natural de las frutas y la leche</i>• <i>Son alimentos con valor nutricional interesante.</i>• <i>Digestión rápida</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Alimentos como semillas y tubérculos, con almidón</i>• <i>Con valor nutricional</i>• <i>Digestión más lenta</i>• <i>Energía duradera</i>

