



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno JUAN PABLO CASTROVAZQUEZ

Nombre del tema CARBOHIDRATOS

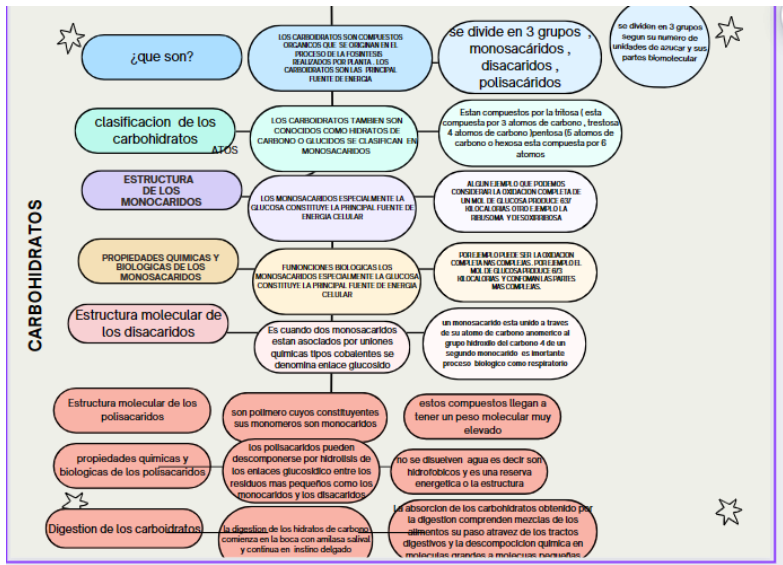
Parcial :2

Nombre de la Materia : BIOQUIMICA

Nombre del profesor; MARÍA DE LOS ANGELES VENEGAS

INTRODUCCION CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son moléculas de azúcar . junto con las proteínas y las grasas , los carbohidratos son uno De los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en los alimentos y bebidas el cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa son la principal fuente de energía para el cuerpo son uno de los grupos de nutrientes esenciales para el cuerpo humano son una fuente muy importante de energía y se encuentran en una amplia variedad de alimentos , como cereales y formados simple azúcares y almidones que cumplen un funcionamiento óptimo para el cuerpo



CONCLUSION DEL PROCESO DE CARBOHIDRATOS

Podemos deducir que los carbohidratos son macronutrientes esenciales que desempeñan un papel crucial en el funcionamiento del cuerpo humano. En términos generales, se pueden sacar

varias conclusiones sobre los carbohidratos y sus procesos en el organismo también que la Fuente de energía Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo. Cuando se consumen, se descomponen en glucosa, que es utilizada por las células para obtener energía. Esto es fundamental para el funcionamiento adecuado de todos los sistemas del cuerpo también que Variedad de fuentes: Los carbohidratos se encuentran en una amplia variedad de alimentos, como cereales, pan, pasta, frutas, verduras, legumbres y azúcares. Esta diversidad permite una dieta equilibrada y proporciona nutrientes esenciales para el organismo en si también podemos deducir que los Tipos de carbohidratos que Existen dos tipos principales de carbohidratos: simples y complejos. Los carbohidratos simples son de rápida digestión y pueden causar picos de azúcar en la sangre mientras que los complejos se digieren más lentamente, proporcionando una liberación de energía más sostenida también otro punto a tomar en cuenta es que Regulación de la insulina: El consumo excesivo de carbohidratos simples, en particular azúcares refinados, puede llevar a desequilibrios en los niveles de insulina y

FUENE DE CONSULTA

plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/0691d6fd3cae6159269aeca0d3fbd484.pdf

