



**Mi Universidad**

**Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Luz Patricia Albores Vázquez Nombre del tema: Carbohidratos*

*Parcial: Segundo*

*Nombre de la Materia: Bioquímica*

*Nombre del profesor: María De Los Ángeles Venegas Castro Nombre de la Licenciatura:*

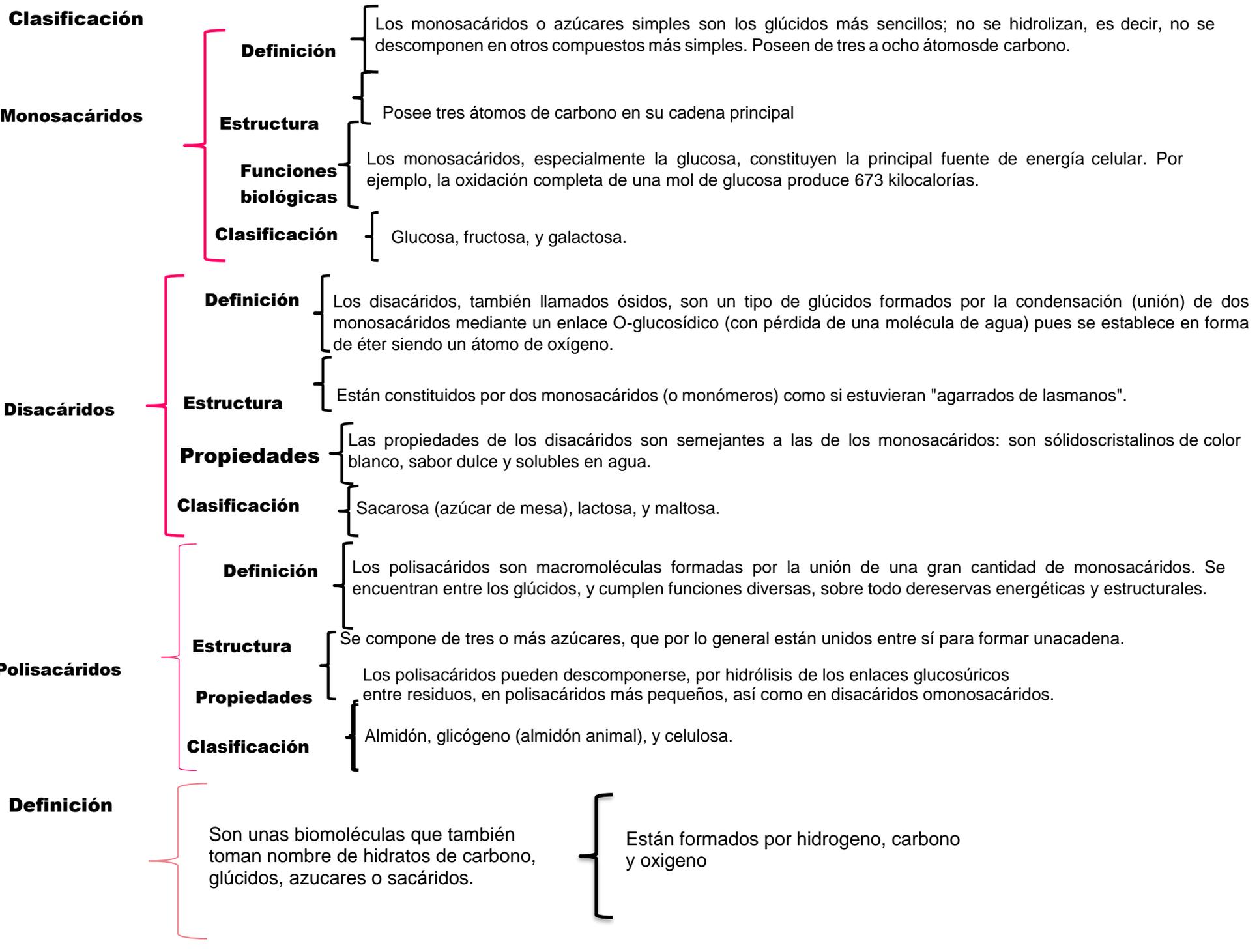
*Enfermería*

*Cuatrimestre: Primero*

## **Introducción**

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. Los carbohidratos son compuestos orgánicos que se originan a través del proceso de fotosíntesis realizado por las plantas, son fundamentales para la vida y representan un papel fundamental en la dieta humana. Los carbohidratos son importantes ya que todos los seres vivos los utilizan como base fundamental de su metabolismo, son la fuente primaria de producción de energía en las células, además de servir como reserva de energía y jugar un papel estructural muy importante. Los carbohidratos son las biomoléculas más abundantes en la naturaleza y la mayoría de ellos están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno, se encuentran en forma individual, es decir, como monosacáridos, en forma asociada formando disacáridos (dos monosacáridos), trisacáridos (tres monosacáridos), hasta generar moléculas muy complejas como los almidones y celulosa principalmente.

**Carbohidratos**



## **Conclusión**

En conclusión, la importancia de los carbohidratos está en no dejar de consumirlos, sin embargo, debemos evitar los de baja calidad, es decir, los cereales refinados 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, resistencia a la insulina y niveles altos de triglicéridos. Por lo tanto, más allá del tipo de dieta que lleves, la calidad de los alimentos será lo fundamental para cuidar tu salud.

## **Bibliografía**

### [Bibliografía](#)

sureste, U. d. (2023 ). Antologia de bioquimica pdf. .