



Mi Universidad

BRAYAN ALEJANDRO ARANDA PEREZ

MAPA CONCEPTUAL DE CARBOHIDRATOS

MATERIA : BIOQUIMICA

DOCENTE:HUGO NAJERA MINJANOS

LICENCIATURA EN MEDICINA

1ER. SEMESTRE

Comitan de Dominguez Chiapas a 3 de NOVIEMBRE de 2024

CARBOHIDRATOS

FUNCION

Fuente de energía para el cuerpo humano
Regulación del metabolismo
Participación de la síntesis de proteínas y grasas
Sostén estructural a la célula

RECOMENDACIONES DIARIAS DE CARBOHIDRATOS

ADULTOS : 45-65% del total de calorías

NIÑOS : 50-60 % total de calorías diarias

ATLETAS : 55-65 % total de calorías diarias

QUE ES ?

son compuestos orgánicos que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno y son principales fuentes de energía para el cuerpo

FUENTES DE CARBOHIDRATOS

1. Frutas
2. Verduras
3. Cereales
4. Legumbres
5. Lácteos

INGESTA SALUDABLE DE CARBOHIDRATOS

1. Carbohidratos complejos
2. Limitar azúcares simples
3. Incluir variedad de frutas
4. Incluir cereales integrales
5. Limitar el consumo de alimentos procesados

TIPOS

1. MONOSACARIDOS

-glucosa
-fructosa
-galactosa

2. DISACARIDOS

-sacarosa
-Lactosa
-maltosa

3. POLISACARIDOS

Almidón
Celulosa
Glicógeno

IMPORTANCIA DE LOS CARBOHIDRATOS

1. Esencial para la vida
2. Regula el metabolismo
3. Mantiene energía
4. Ayuda al control del peso
5. Fundamental para la función cerebral y nerviosa

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Baynes JW. Carbohydrates and lipids. In: Baynes JW, Dominiczak MH, eds. *Medical Biochemistry*. 5th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2019:chap 3.