



## **Súper nota**

*Nombre del Alumno: Sayuri Guadalupe Vázquez López*

*Nombre del tema: Carbohidratos*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Bioquímica*

*Nombre del profesor: Beatriz López López*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I*

## CARBOHIDRATOS

### ¿QUE SON 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



### PRINCIPALES TIPOS DE CARBOHIDRATOS

#### CARBOHIDRATOS SIMPLES

Son descompuestos rápidamente por el cuerpo para ser usados como energía y se encuentran en forma natural en alimentos como las frutas, la leche y sus derivados.



#### CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

Estos alimentos ricos en nutrientes tienen un contenido alto en almidones, suministran vitaminas, minerales y fibras.

### FUNCION DE LOS CARBOHIDRATOS

La principal función de los carbohidratos es de proporcionar energía a todas nuestras células. Brindan energía a todos los órganos del cuerpo, desde el cerebro hasta los músculos y funcionan como un combustible rápido y fácil de obtener por parte del cuerpo humano

