



## **Súper nota**

*Nombre del Alumno: Citlali Rangel Armenta*

*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

Los carbohidratos son unos de los tres nutrientes principales que se encuentran en los alimentos y bebidas y representan una parte importante de la alimentación, pueden ser encontrados en cereales y derivados. Los carbohidratos son compuestos orgánicos que están formados por Carbono, hidrogeno y oxigeno



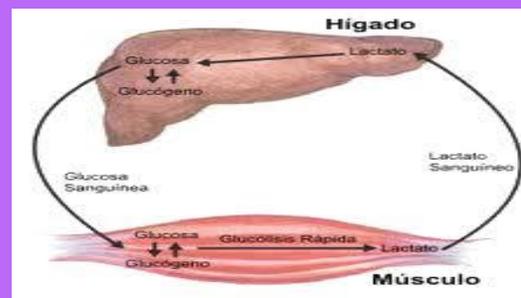
## Proceso de absorción de los carbohidratos:

- **Digestión:** los carbohidratos se descomponen durante la digestión
- **Absorción:** los azúcares simples se absorben en el torrente sanguíneo donde llegan a los
- **Almacenamiento:** cuando el cuerpo tiene glucosa de más, la almacena en el hígado y los músculos como glucógeno
- **Uso de energía:** cuando el cuerpo necesita energía, descompone el glucógeno para liberar la glucosa en el torrente sanguíneo



## Su principal función es proporcionar energía al cuerpo:

- El cuerpo descompone los carbohidratos y los convierte en glucosa, que es la principal fuente de energía del cuerpo.
- La glucosa puede ser usada inmediatamente o almacenada en el hígado y los músculos para su posterior uso



## Glucógeno:

Es un hidrato de carbono que se almacena en el hígado y los músculos como una forma de reserva de glucosa.

El cuerpo lo utiliza cuando necesita una inyección rápida de energía, o cuando los niveles de glucosa en la sangre bajan



# Carbohidratos complejos y carbohidratos simples

## Carbohidratos complejos

- Avena
- Quínoa
- Arroz integral
- Frutos secos
- Chicharos y guisantes
- Lentejas:
- Frijoles
- Espinacas
- Plátano
- Pera
- Brócoli
- maíz



## Carbohidratos simples

- Frutas
- Jugos
- Refrescos
- Harina blanca
- Mermelada
- Dulces
- Pasteles
- Galletas
- Chocolates



## Bibliografías

- Que son los carbohidratos?  
<https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html#:~:text=Los%20carbohidratos%20son%20mol%C3%A9culas%20de,descomponer%20los%20carbohidratos%20en%20glucosa.>
- Absorción de los carbohidratos  
<https://libroelectronico.uaa.mx/capitulo-12-otras-vias/digestion-y-absorcion-de.html>
- Carbohidratos complejos  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002469.htm#:~:text=Los%20almidones%20tambi%C3%A9n%20conocidos%20como,de%20carete%2C%20guisantes%20y%20garbanzos>
- Carbohidratos simples  
[https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp\\_imagepages/19534.htm#:~:text=Res%C3%BAmenes,los%20alm%C3%ADbares%20y%20las%20gaseosas.](https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/19534.htm#:~:text=Res%C3%BAmenes,los%20alm%C3%ADbares%20y%20las%20gaseosas.)