



super nota

*Nombre del Alumno: **Hannia Jimenez rueda***

*Nombre del tema: **Carbohidrato***

*Parcial: **2do***

*Nombre de la Materia: **bioquímica***

*Nombre del profesor: **I. B.Q. Beatriz López López***

*Nombre de la Licenciatura: **Lic. enfermería***

*Cuatrimestre: **I ero***

Fibra: También es un carbohidrato complejo. Su cuerpo no puede descomponer la mayoría de la fibra, por lo que comer alimentos con fibra puede ayudarle a sentirse lleno

y hacer que sea menos probable que coma en exceso. Las dietas altas en fibra tienen otros beneficios para la salud. Pueden ayudar a prevenir problemas estomacales o intestinales, como el estreñimiento.



ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS



La fibra se encuentra en muchos alimentos que provienen de plantas, como frutas, verduras, nueces, semillas, frijoles y granos integrales



¿Qué alimentos tienen carbohidratos?

Los alimentos comunes con carbohidratos incluyen: Granos: Como el pan, fideos, pastas, galletas saladas, cereales y arroz

Frutas: Como manzanas, plátanos, bayas, mangos, melones y naranjas

Productos lácteos: Como la leche y el yogurt

Legumbres: Incluyendo frijoles secos, lentejas y guisantes

Bocadillos y dulces: Como pasteles, galletas, dulces y otros postres

Jugos, refrescos, bebidas de frutas, bebidas deportivas y bebidas energéticas con azúcar

Verduras con almidón: Como papas, maíz y guisantes

Algunos alimentos no tienen muchos carbohidratos, como la carne, pescado, pollo, algunos tipos de queso, nueces y aceites.



CARBOHIDRATOS COMPLEJOS			CARBOHIDRATOS COMPLEJOS		
Avena	Quinoa	Arroz integral	Frutas	Jugos	Refrescos
Frutos secos	Chícharos o guisantes	Lentejas	Harina blanca	Mermelada	Dulces
Frijoles	Espinaca	Plátano	Pasteles	Galletas	Chocolate
Pera	Brócoli	Maíz			