



Nombre del Alumno: Cindi Guadalupe Hernandez Rabelo

Nombre del tema: Carbohidratos

Parcial: I

Nombre de la Materia: Bioquímica

Nombre del profesor: Beatriz López López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I er

CARBOHIDRATOS

Además de proteínas y lípidos los carbohidratos son nutrientes que se encuentran en la mayoría de los alimentos. Representan una parte de la alimentación humana, y es posible encontrarlos en alimentos comunes como cereales y derivados (pan, pasta, arroz), tubérculos (papa), maíz, legumbres, frutas, verduras, leche y otros alimentos como la miel y el azúcar de mesa.



TIPOS DE CARBOHIDRATOS

1. Monosacáridos: Son los carbohidratos más simples, como la glucosa y la fructosa.
2. Disacáridos: Están formados por dos monosacáridos unidos, como la sacarosa (azúcar común) y la lactosa (azúcar de la leche).
3. Polisacáridos: Son carbohidratos complejos formados por múltiples monosacáridos unidos, como el almidón y la celulosa.



FUNCIONES DE LOS CARBOHIDRATOS

1. Fuente de energía: Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo.
2. Regulación del azúcar en la sangre: Los carbohidratos ayudan a regular los niveles de azúcar en la sangre.
3. Síntesis de proteínas y grasas: Los carbohidratos pueden ser convertidos en proteína y grasas para ser utilizados como fuente de energía.



FUENTES DE CARBOHIDRATOS

1. Frutas: Frutas frescas y secas, como manzanas, plátanos y uvas.
2. Verduras: Verduras frescas y congeladas, como espinacas, zanahorias y maíz.
3. Cereales: Cereales integrales, como arroz integral, quinoa y pan integral.
4. Legumbres: Legumbres frescas y congeladas, como lentejas, garbanzos y frijoles.
5. Lácteos: Leche y productos lácteos, como yogur y queso.