



## Mapa conceptual

*Nombre del Alumno: Lucerito de los Ángeles Pérez Hernández.*

*Nombre del tema: Carbohidratos.*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: Bioquímica.*

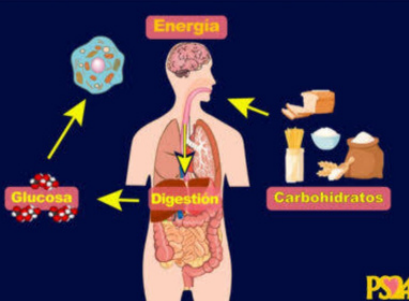
*Nombre del profesor: Aldrin de Jesús Maldonado Velasco.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: I*

*Lugar y fecha de la elaboración: 09/10/2024*

*Lugar y Fecha de elaboración*



# CARBOHIDRATOS



Los carbohidratos son compuestos que contienen carbono, hidrógeno, y oxígeno. Características:

Se caracteriza por un sabor dulce

Por ser una fuente rápida de energía para el organismo

Cumplen una función energética en el organismo

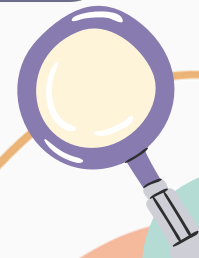
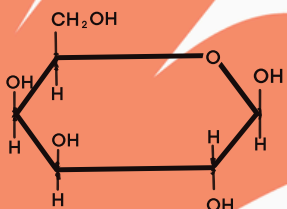
La glucosa (que es un monosacárido) es una de las principales moléculas energéticas que se utiliza para mantener la actividad muscular y neuronal del cuerpo humano.

Almacena energía por cortos periodos de tiempo

Esto se debe a que en un gramo de carbohidratos se almacenan 4 calorías, mientras que en un gramo de grasa (lípidos) se almacenan 9 calorías.

El cuerpo humano almacena energía a largo plazo en forma de grasa

Cuando se consume un exceso de hidratos de carbono, es decir, más de los que se requiere para obtener energía inmediata, el cuerpo los transforma en grasa para su almacenamiento.





# CARBOHIDRATOS



Los carbohidratos son vitales para la salud por varias razones.  
Importancia:

Dar energía

Los carbohidratos son la principal fuente de combustible del cuerpo. Durante la digestión, los azúcares y almidones se descomponen en azúcares simples. Luego, se absorben en el torrente sanguíneo, donde se los conoce como glucosa sanguínea

Proteger contra enfermedades

Hay evidencia que sugiere que los cereales integrales y la fibra alimentaria de los alimentos integrales ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular

Controlar el peso

La evidencia muestra que comer muchas frutas, verduras y granos integrales puede ayudar a controlar el peso. Su volumen y contenido de fibra ayuda a controlar el peso al ayudarte a sentirte satisfecho con menos calorías.

Existen tres tipos principales de carbohidratos

**Azúcar:** es la forma más simple de carbohidratos.  
**Almidón:** Esto significa que está hecho de muchas unidades de azúcar unidas.  
**Fibra:** Es un carbohidratos complejo



## Referencia.

Macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas. (s/f). Fao.org.  
Recuperado el 9 de octubre de 2024, de  
<https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s0d.htm>

[https://humanidades.com/carbohidratos/#:~:text=Los%20carbohidratos%20\(tambi%C3%A9n%20llamados%20gl%C3%BAcidos,de%20energ%C3%ADa%20para%20el%20organismo](https://humanidades.com/carbohidratos/#:~:text=Los%20carbohidratos%20(tambi%C3%A9n%20llamados%20gl%C3%BAcidos,de%20energ%C3%ADa%20para%20el%20organismo)

Carbohidratos: cómo pueden formar parte de una alimentación saludable. (2022, mayo 18). Mayo Clinic.  
<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/carbohydrates/art-20045705>