



## **trabajo**

*Nombre del Alumno: Norberto Abidan Ozuna Zepeda*

*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: 2*

*Comitán de Domínguez Chiapas a 11/10/2024*

# Carbohidratos

## Características

Los carbohidratos son compuestos que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno en las proporciones 6:12:6. Durante el metabolismo se queman para producir energía, y liberan dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) y agua (H<sub>2</sub>O). Los carbohidratos en la dieta humana están sobre todo en forma de almidones y diversos azúcares.

## Su importancia

Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas. Su cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa. La glucosa, o azúcar en la sangre, es la principal fuente de energía para las células, tejidos y órganos del cuerpo.

## Donde se encuentra

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.

## Su función Principal

La función principal de los carbohidratos es proporcionar energía a las células, tejidos y órganos del cuerpo.

## Como se produce

Los carbohidratos son un macronutriente que se encuentra en muchos alimentos y bebidas, y que se produce de forma natural en las plantas a través de la fotosíntesis.

## Bibliografía

\* Murray, R. K., Granner, D. K., Mayes, P. A., & Rodwell, V. W. (2012). Harper bioquímica ilustrada (29ª ed.). McGraw-Hill.