



LICENCIATURA EN ENFERMERIA

2° CUATRIMESTRE

PROFESOR;

ALDRIN DE JESUS MALDONADO VELASCO

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son moléculas de azúcar. Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas.

Se clasifican en

HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES

MONOSACÁRIDOS

GLUCOSA

La glucosa puede usarse inmediatamente o almacenarse en el hígado y los músculos para su uso posterior.

Inducen a la secreción de la

INSULINA

Hormona que estimula el apetito.

FRUCTOSA

La fructosa, un azúcar natural que se encuentra en muchas frutas, se consume en cantidades significativas en las dietas occidentales.

Lo encontramos en

- Azúcar
- Miel
- Mermeladas
- Jaleas y golosinas

HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS

POLISACÁRIDOS

CELULOSA

Forman la pared y sostén de los vegetales.

El organismo utiliza la energía de los carbohidratos complejos (polisacáridos) de apoco por eso son de lenta absorción.

Se los encuentra en los panes, pastas, cereales, arroz, legumbres, maíz, cebada, centeno, avena.

ALMIDÓN

Presente en los tubérculos como la papa.

BLIBLIOGRAFIA:

<https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html>

(Familia, 2024)