



UDS

Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Litzy Fernanda Domínguez León

Nombre del tema: Carbohidratos

Parcial: Unidad II

Nombre de la Materia: Bioquímica

Nombre del profesor: Aldrin De Jesús Maldonado Velasco

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura En Enfermería

Cuatrimestre: I Semestre

Comitán de Domínguez Chis. 11 de octubre del 2024

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son moléculas de azúcar.
Son nutrientes que se encuentran en la mayoría de los alimentos.

Tipos de carbohidratos:

ALMIDONES

AZUCARES

FIBRA

Son vitales para:

Dar energía

Proteger contra enfermedades

Controlar el peso

Existen dos formas:

Carbohidratos complejos: Son aquellos que se absorben lentamente en el intestino y que contienen fibra, como el frijol, las habas, algunas frutas, entre otros.

Carbohidratos simples: También llamados azúcares simples. Son aquellos que se absorben rápidamente como el pan dulce, miel, azúcar, refrescos, jugos y debemos de ingerir con moderación.

Colditz GA. Heathy diet in adults. <http://www.uptodate.com>. Accessed Feb. 24, 2022. Recuperado 11/10/24
<https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20los%20carbohidratos%3F,descomponen%20los%20carbohidratos%20en%20glucosa>. Recuperado 11/10/24

Siegfried Rhein Que-son-los-carbohidratos Jul 1 2023 <https://siegfried.com.mx/que-son-los-carbohidratos>
Recuperado 11/10/24

Rockville Pike, Bethesda, MD 20894 U.S. Department of Health and Human Services National Institutes of Health Última actualización 23 abril 2024 <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/carbohydrates/art-20045705> Recuperado 11/10/24