



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno: CYNTHIA MARIANA JIMENEZ RAMIREZ

Nombre del tema: CARBOHIDRATOS EN EL ORGANISMO.

Parcial: 2°

Nombre de la Materia: BIOQUIMICA

Nombre del profesor: ALDRIN DE JESUS MALDONADO VELASCO

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: I

carbohidratos en el organismo:

¿que es?

los carbohidratos son uno de los tres macronutrientes en nuestra dieta y su función principal es proporcionar energía al cuerpo.

3 tipos de carbohidratos:

monosacáridos
disacáridos
polioles

funciones de los carbohidratos:

Los carbohidratos son una parte esencial de nuestra dieta.

Los carbohidratos son uno de los tres macronutrientes en nuestra dieta y, como tales, son esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo. Vienen en diferentes formas, que van desde azúcares sobre almidón hasta fibra dietética, y están presentes en muchos alimentos que comemos.

características:

Los carbohidratos (también llamados glúcidos, hidratos de carbono o sacáridos) son biomoléculas compuestas por cadenas formadas de carbono, hidrógeno y oxígeno.

funciones

La principal característica de los carbohidratos es que cumplen una función energética en el organismo.

- Sus enlaces químicos son covalentes y no se rompen fácilmente.
- Son moléculas que almacenan mucha energía.
- Son las moléculas orgánicas más abundantes del planeta.
- Son una parte fundamental de los seres vivos.

Ejemplo

para almacenar energía por cortos períodos de tiempo, por ejemplo, en el torrente sanguíneo.

importancia:

En La Buena Nutrición queremos hacer un repaso de este importante macronutriente que otorga una de las principales fuentes de energía a nuestro organismo.

carbohidratos

Considerados dentro del grupo de los Macronutrientes Esenciales, los carbohidratos constituyen entre 50 y 80% de la dieta de la población.

carbohidratos

Los carbohidratos pueden encontrarse en diferentes alimentos. Pero por claridad podemos dividirlo en dos grupos: alimentos con carbohidratos simples y alimentos con carbohidratos complejos

Entre los componentes que afectan constantemente al cuerpo incluyen la actividad física y la dieta. Una dieta debe ser nutricionalmente equilibrada, incluido el tipo y la cantidad adecuados de carbohidratos.

CONCLUSION:

COMO CONCLUSION DE ESTE TEMA HEMOS
APRENDIDO LO IMPORTANTE QUE SON
LOS CARBOHIDRATOS EN NUESTRO
ORGANISMO, YA QUE DEBEMOS DE
CONSUMIR MUCHOS ALIMENTOS QUE
CONTENGAN CARBOHIDRATOS.

BIBLIOGRAFIA:

[Las funciones de los carbohidratos en el cuerpo | Eufic](#)

[Carbohidratos: funciones, tipos, ejemplos y características \(humanidades.com\)](#)

[Importancia De Los Carbohidratos | La Buena Nutrición \(labuenanutricion.com\)](#)