



MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Esmeralda Velázquez de la Cruz.

Nombre del tema: Características e importancia de los carbohidratos en el organismo

Parcial: segundo parcial

Nombre de la Materia: BIOQUÍMICA

Nombre del profesor: Aldrin de Jesus Maldonado Velasco

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: Primer cuatrimestre.

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de octubre del 2024

CARACTERISTICAS E IMPORTANCIA DE LOS CARBOHIDRATOS EN EL ORGANISMO.

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son macronutrientes clave que proveen energía esencial para el funcionamiento óptimo del organismo. Más allá de su rol energético, los carbohidratos desempeñan funciones vitales para la salud y el bienestar.

QUE SON TIPOS



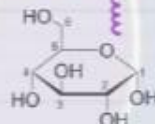
Los carbohidratos son moléculas orgánicas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno. Se clasifican en monosacáridos, disacáridos y polisacáridos.

Los monosacáridos son las unidades más simples, como la glucosa. Los disacáridos como la sacarosa se forman por dos monosacáridos. Los polisacáridos son cadenas largas de monosacáridos.



REGULACION METABOLICA

ayuda a regular los niveles de azúcares en sangre y participan en el metabolismo de grasas y proteínas



FIBRA DIETICA

Los carbohidratos complejos como la fibra promueven la salud digestiva y reducen el riesgo de enfermedades crónicas.



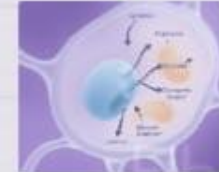
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

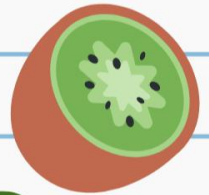
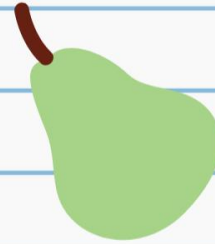
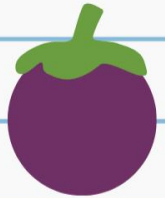
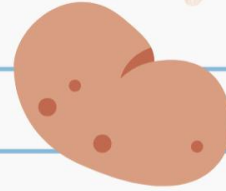
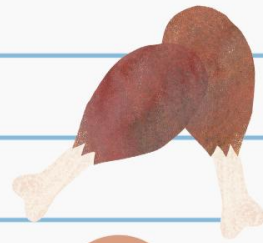
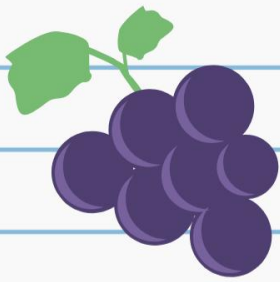
Una dieta alta en carbohidratos, especialmente los procesados, está asociada a un mayor riesgo de enfermedades cardíacas.

DIGESTION METABOLISMO

los carbohidratos se descomponen en azúcares simples durante la digestión

estos azúcares sin absorbidos y utilizados como fuente de energía o almacenados





• Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). Guía alimentaria para la población española. Madrid, España.

• American Diabetes Association. (2021). Carbohidratos y diabetes. Recuperado de <https://www.diabetes.org/es/nutricion-y-recetas/carbohidratos>

