



Super Nota

Nombre del Alumno: Roxana Monserrat Estrada Díaz

Nombre del tema: Carbohidratos

Parcial: I

Nombre de la Materia: Bioquímica

Nombre del profesor: Beatriz López López

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: I

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son compuestos orgánicos que se originan a través del proceso de fotosíntesis realizado por las plantas, son fundamentales para la vida y representan un papel fundamental en la dieta humana.



TRES TIPOS PRINCIPALES DE CARBOHIDRATOS:

Azúcares: También se llaman carbohidratos simples porque se encuentran en su forma más básica. Pueden agregarse a los alimentos, como el azúcar en dulces, postres, alimentos procesados y refrescos. También incluyen los tipos de azúcar que se encuentran naturalmente en frutas, verduras y leche



Almidones: Son carbohidratos complejos que están hechos de muchos azúcares simples unidos. Su cuerpo necesita descomponer los almidones en azúcares para usarlos como energía. Los almidones incluyen pan, cereal y pasta. También incluyen ciertas verduras, como papas, guisantes y maíz



Fibra: También es un carbohidrato complejo. Su cuerpo no puede descomponer la mayoría de la fibra, por lo que comer alimentos con fibra puede ayudarle a sentirse lleno y hacer que sea menos probable que coma en exceso. Las dietas altas en fibra tienen otros beneficios para la salud. Pueden ayudar a prevenir problemas estomacales o intestinales, como el estreñimiento.



¿Qué alimentos tienen carbohidratos?

incluyen:

Granos:



Frutas.



Productos Lácteos:



Legumbres:



Bocadillos y Dulce:



Verduras con
Almidón:



CLASIFICACIÓN DE LOS CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos, también conocidos como hidratos de carbono o glúcidos se clasifican en monosacáridos, disacáridos y polisacáridos

La unión de dos unidades de monosacáridos forman disacáridos, como es el caso de la sacarosa o del azúcar de mesa (glucosa + fructosa), la lactosa (galactosa + glucosa) y la maltosa (glucosa + glucosa)

Los carbohidratos simples, por ser digeridos y absorbidos más fácilmente por el organismo, hacen que el azúcar en la sangre aumente rápidamente, es decir, tienen un índice glucémico elevado; además, aumentan la sensación de hambre y favorecen la acumulación de grasa en el organismo

LAS FUNCIONES DE LOS CARBOHIDRATOS EN EL ORGANISMO SON:

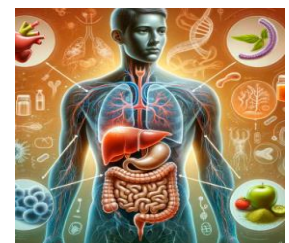
Energía

Combustible para el cerebro

Reserva de combustible para el organismo

Preservan los músculos

Promueven la salud digestiva



BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/a266d03d14917f0994b86d7fdbccb5f6.pdf>