



## Súper Nota

*Nombre del Alumno: Damaris Donata Hernández Mendoza*

*Nombre del tema: Carbohidratos*

*Parcial: II*

*Nombre de la Materia: Bioquímica*

*Nombre del profesor: Beatriz López López*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería*

*Cuatrimestre: primero*

# 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.

¿Cuáles son los diferentes tipos de carbohidratos?

## 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



## 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.



Los alimentos comunes con carbohidratos incluyen:



- GRANOS
- FRUTAS
- PRODUCTOS LÁCTEOS
- LEGUMBRES
- BOCADILLOS Y DULCE
- VERDURAS CON ALMIDÓN

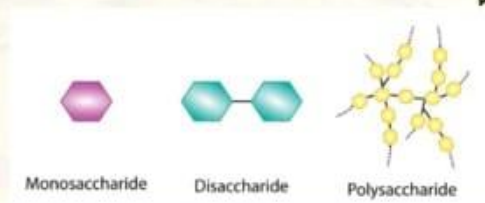
## FIBRA

También es un carbohidrato complejo. Su cuerpo no puede descomponer la mayoría de la fibra, por lo que comer alimentos con fibra puede ayudarte a sentirte 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



# CLASIFICACIÓN DE CARBOHIDRATOS

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



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

## Funciones en el organismo

- **ENERGÍA**
- **COMBUSTIBLE PARA EL CEREBRO**
- **RESERVA DE COMBUSTIBLE PARA EL ORGANISMO**
- **PRESERVAN LOS MÚSCULOS**
- **SALUD DIGESTIVA**



# **BIBLIOGRAFIA**

- **UDS. (2024). Universidad del sureste-Bioquímica**
- **<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/a266d03d14917f0994b86>**