

# LÍPIDOS



También se denominan grasas.

## ¿Que son los lípidos?

Son un grupo heterogéneo de compuestos orgánicos, constituidos por carbono, hidrógeno y oxígeno principalmente, y en ocasiones por azufre, nitrógeno y fósforo. Dentro de ellos se encuentran las grasas, que se dividen en saturadas e insaturadas.



## Función de los lípidos

- Reserva de energía del organismo
- Soporte estructural del cuerpo
- Regulación y comunicación celular
- Sirven de transporte a otros nutrientes
- Protección térmica

## ¿Donde se encuentran?

Alimentos ricos en ácidos grasos saturados: Manteca, tocino, mantequilla, nata, yema de huevo, carne magra, leche, aceite de coco.

Alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados: Oléico: Aceites (de oliva, de semillas), frutos secos (cacahuates, almendras), aguacate.



## Ácidos grasos Poliinsaturados

- EPA y DHA (Omega 3): Aceite de pescado,
- Ácido araquidónico: Grasa animal.
- Alfa Linolénico: En aceites vegetales.
- Linoleico: Aceites de maíz, girasol, soja



## Fosfolípidos y ácidos grasos

- Alimentos ricos en fosfolípidos: Carnes y huevos.
- Alimentos ricos en colesterol: Sesos de ternera, yema de huevo, riñón de cerdo, hígado de cerdo, carne de ternera.



### Referentes

Guzmán, J. (2022, marzo 18). Los lípidos y sus generalidades. Recuperado de <https://www.lechepuleva.es/corazon-sano/lipidos>