



Alumna Georgina Beatriz Alvarez Alfonso

Profesora Cervantes Monroy Luz Elena

Trabajo lipidos

Grupo ``A`` Grado 6º

# Lípidos

Son sustancias que se pueden encontrar en los tejidos de las plantas y animales.

- Los lípidos desempeñan cuatro tipos de funciones:
1. Función de reserva.
  2. Función estructural.
  3. Función biocatalizadora.
  4. Función transportadora.



Las grasas se encuentran en diversos alimentos como: aceites vegetales (maíz, girasol, cacahuete, etc.), grasas animales (tocino, mantequilla, manteca de cerdo, pescado, etc.)

Los lípidos son un grupo heterogéneo de biomoléculas

1. Ácidos grasos
2. Triacilgliceroles
3. Ésteres de ceras
4. Fosfolípidos
5. Esfingolípidos
6. Isoprenoides

Forman parte de la estructura de las membranas celulares.

Se denominan lípidos simples cuando en su composición sólo se encuentran moléculas de carbono, oxígeno e hidrógeno como, por ejemplo, las grasas, los aceites y las ceras.

Los lípidos o grasas presentes en los alimentos están compuestos de ácidos grasos unidos a una molécula de glicerol, un alcohol

Clasificación  
los lípidos

Lípidos saponificables) o no lo posean ( Lípidos insaponificables ). Los ácidos grasos son moléculas formadas por una larga cadena hidrocarbonada de tipo lineal, y con un número par de átomos de carbono.

Alimentos ricos en  
lípidos saturados:

Aceite de coco. Leche y sus derivados.  
Chocolate. Mantequilla. Carne de vaca.  
Carne de cerdo. Manteca de cerdo.  
Margarina.

Alimentos ricos en  
lípidos poliinsaturados:

Nueces. Semillas de girasol. Las semillas o el aceite de linaza.  
Pescados como el salmón, la caballa, el arenque, el atún blanco y la trucha. Aceite de maíz. Aceite de soja (soya) Aceite de cártamo.

Alimentos buenos para  
reducir el colesterol

Avena, salvado de avena y alimentos altos en fibra, Pescado y ácidos grasos omega, Nueces, almendras y otros frutos secos.  
Aceite de oliva. Alimentos con esteroles o estanoles vegetales añadidos.

