



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumno:

Karine Abigail Vicente
Villatoro

Nombre del profesor:

Lic. María de los Ángeles Venegas
Castro

Nombre del trabajo:

Supernotas

Materia:

Bioquímica

Grado: 3°

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de julio de 2021

Lipido	Recomendable	¿Por qué?
Aguacate	Si	Al ser rico en fibra, el aguacate ayuda al organismo a saciar el apetito, evitar el estreñimiento y regular los niveles de glucosa en la sangre
Aceite de oliva	Si	<ul style="list-style-type: none"> • Eleva los niveles de colesterol HDL • Disminuye el colesterol LDL-c • Beneficia el control de la hipertensión arterial • Reduce la aparición de trombosis y previene la aparición de diabetes
Frutos secos	Si	, los frutos secos son excelentes porque contienen grasas poliinsaturadas que, además, ayudan al organismo a absorber las vitaminas liposolubles.
Sardinas	Si	Ayudan a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos, además de aumentar la fluidez de la sangre, lo que disminuye el riesgo de aterosclerosis y trombosis.
Aceite de naiba	si	<ul style="list-style-type: none"> • La elevada presencia de ácidos grasos monoinsaturados es buena para el sistema cardiovascular. • Es el aceite que menos grasas saturadas aporta: apenas contiene un 6,29 %. • Es rico en omega 3, un ácido que también resulta beneficioso para el sistema vascular. • Aporta vitamina E, un antioxidante liposoluble que ayuda a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres.

Lípido	Recomendable	¿Por qué?
Aceite de coco	NO	Aceite de coco aumenta el colesterol LDL, comúnmente conocido como colesterol "malo", que se ha asociado con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.
Mantequilla	NO	La mayoría de las margarinas tienen algo de grasa saturada más ácidos transgrasos, que también pueden ser malos para usted.
Salsas grasosas	NO	Como la mayonesa y otras parecidas, contienen grasas saturadas de origen animal que están entre los lípidos "de engorde" o dañinos.
chocolate	NO	Si bien se ha dicho mucho sobre los efectos neurobenéficos del chocolate, no se suele recordar su alto contenido de grasas saturadas, sobre todo en los chocolates con añadidos de leche entera
Comidas rápidas	NO	A pesar de lo sabrosas que sean, la mayoría de las comidas rápidas contienen grasas trans y saturadas en abundancia, clave para la elaboración veloz de sus productos.

