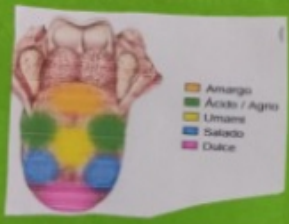


Intelectuales por los plantas y don una importante fuente de energía en la dieta



Dicáridos y oligosacáridos: la sacarosa aparece de forma natural en muchos alimentos. Son sacarosa, lactosa y maltosa.

nominal, salado, ácido, dulce y amargo.



Origen Vegetal: Plantas y Hongos.

Origen Animal: Leche humana, Pescado A/A.



composición, oficialmente validada en la norma oficial mexicana para brindar alimentación y orientación



las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas



Fibra funcional: se refiere a los hidratos de carbono no digeribles que sean extraídos fabricados a partir de las plantas.

que la capacidad de agua y del cuerpo.

Eliminación de agua: Cuando la ingesta de agua es suficiente o la pérdida de agua es excesiva, los riñones reabsorben agua conservando agua.

del agua corporal total.

Ingesta de agua: la sensación de sed es una potente señal que induce la ingesta de líquido.

agua supone aproximadamente el 75% al 85% del peso corporal total.



funciones: El agua se hace que los solutos estén disponibles para las reacciones celulares.

Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 30% de la energía de la dieta humana.

CUADRO 3.2
Clasificación de los lípidos

Lípidos simples
Ácidos grasos
Forman parte de ácidos de ácidos grasos con glicerol. Monoglicéridos, diglicéridos, triglicéridos.
Ceras, ácidos de ácidos grasos con alcohol de alcohol para alcohol.
Esteros de colesterol (ej. ácidos de colesterol).
Esteros de moléculas de ácidos o esteroides (ej. colesterol de colesterol (grasa de colesterol)).

Lípidos complejos
Esteros de ácidos grasos de ácidos grasos, ácidos grasos y una base nitrogenada.
Fosfolípidos (lípidos de la membrana celular).
Glicolípidos (lípidos de la membrana celular).
Esteros de ácidos grasos de ácidos grasos, ácidos grasos y una base nitrogenada (ej. ácidos grasos, glicerol).
Esteros de ácidos grasos de ácidos grasos, ácidos grasos y una base nitrogenada (ej. ácidos grasos, glicerol).

Lípidos no saturados
Esteros de ácidos grasos, ácidos grasos de ácidos grasos.
Esteros de ácidos grasos, ácidos grasos de ácidos grasos.