

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Mapa conceptual  
TRABAJO

Introducción a la nutrición  
MATERIA

Espinosa Méndes Luis Antonio.  
ALUMNO

Sánchez Gordillo Nefi Alejandro  
DOCENTE

1ER Cuatrimestre de nutrición.  
CURSO

Tapachula, Chiapas; Domingo 13 de Noviembre de 2022

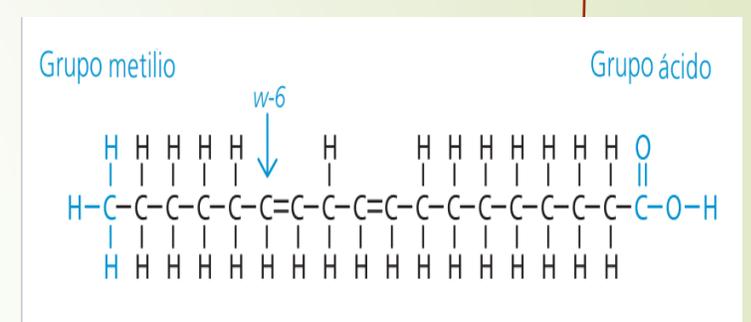
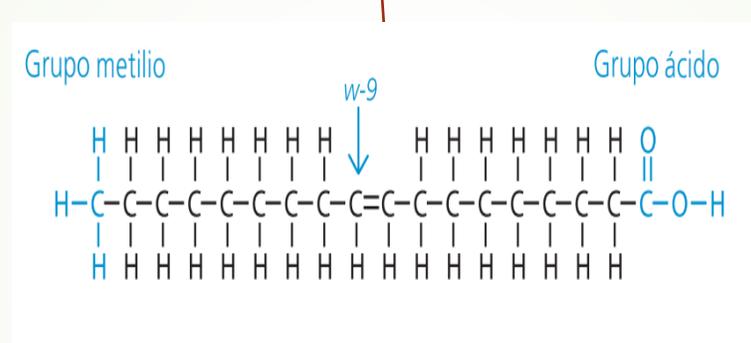
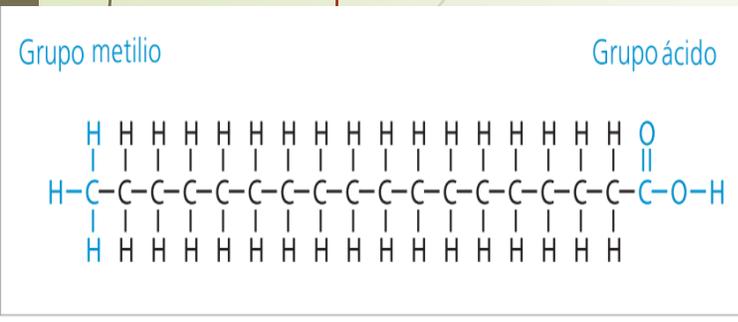
# LÍPIDOS

## COMPOSICIÓN QUÍMICA.

### Ácidos grasos saturados

### Ácidos grasos monoinsaturados

### Ácidos grasos polinsaturados



la generalidad de las grasas de origen animal, sean de bovino, puerco, pollo o leche, son sólidos

A mayor longitud de la cadena de carbonos y mayor saturación es la mayor dureza de la grasa

Estos compuestos contienen únicamente una doble ligadura en la cadena recta de carbonos

se encuentra en los alimentos cocinados con aceites de oliva, canola y semillas como el cacahuete, las almendras y el aguacate

Entre aquellos que tienen dos o más dobles enlaces en la cadena de carbonos

aceites de origen vegetal como maíz, soya (soja) y girasol

# LÍPIDOS

Los lípidos son compuestos orgánicos insolubles en agua que tienen diversas funciones biológicas en el cuerpo

Necesidades diarias de lípidos

Se recomienda que las grasas de la dieta aporten entre un 20 y un 30% de las necesidades energéticas diarias

10% de grasas saturadas (grasa de origen animal)

10% de grasas insaturadas (aceites vegetales)

Funciones de los lípidos

**Energética:** los triglicéridos proporcionan 9 kcal/g

**Estructural:** fosfolípidos y colesterol forman parte de las membranas biológicas.

**Transporte:** la grasa dietética es necesaria para el transporte de las vitaminas liposolubles A, D, E y K

Lípidos esenciales

**Ácido linoleico o el linolénico**

De no estar presentes en la dieta estos producen:

**enfermedades y deficiencias hormonales.**