

**Universidad del
Sureste
UDS**



Cuestionario UNIDAD IV.

**Catedrático: Nefi
Alejandro Sánchez
Gordillo**

**Alumna: Josseline Sarahi
Cerdio Zepeda**

**Tapachula, Chiapas 6 de
diciembre 2022.**

Cuestionario

1.- ¿Qué son los lípidos?

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

2.- ¿Cuáles son algunas funciones de los lípidos?

Como fosfolípidos forman parte importante de las membranas celulares y de algunas estructuras del sistema nervioso; en el caso de los esteroides, intervienen en la síntesis de las hormonas esteroideas.

3.- ¿Cómo se clasifican los lípidos, de acuerdo a sus características químicas?

Triglicéridos, fosfolípidos y esteroides.

4.- ¿Cuáles son las dos formas isoméricas de los ácidos grasos?

Cis y trans; éstas comparten la misma fórmula química pero difieren en su estructura.

5.- ¿Qué son los esteroides y cuál es el más nombrado?

Los esteroides son compuestos que se caracterizan por una compleja estructura de anillos de carbono, entremezclados con cadenas de carbono, hidrógeno y oxígeno; de ellos el más nombrado es el colesterol.

Cuestionario

6.- ¿Cuáles son las principales fuentes de las proteínas?

Protectora, homeostática, estructural, defensiva, nutricional y de transporte.

7.- ¿Cómo se clasifican los aminoácidos?

Esenciales y no esenciales

8.- Menciona dos funciones biológicas del agua:

- Función catalítica
- De eliminación

9.- ¿Qué porcentaje de agua tenemos en nuestro cuerpo?

60% de agua

10.- Menciona cuáles son los tres tipos de agua que existen:

Potable, dulce y salada

11.- ¿Dónde se produce el colesterol?

En el Hígado

12.- Además del oxígeno, ¿Cuál es un elemento vital para los humanos?

El agua

13.- ¿Qué es el glicerol?

R= El glicerol es el componente de los triglicéridos que tiene la propiedad de ser soluble en

Cuestionario

14.- ¿Qué son los Esteroles?

Los esteroides son compuestos que se caracterizan por una compleja estructura de anillos de carbono, entremezclados con cadenas de carbono, hidrógeno y oxígeno.

15.- ¿Cuál es el esteroide más conocido?

R= El colesterol.

16.- ¿Cuáles son las funciones de los triglicéridos?

R=

- Almacenan energía.
- Protegen y preservan la temperatura corporal.
- Facilitan la absorción de las vitaminas liposolubles.

17.- En cuanto al almacenamiento de energía, ¿Cuál es el tejido que es la principal fuente de reserva?.

R= El tejido adiposo

18.- ¿Cuáles son las recomendaciones de lípidos?

Se establecen en función de la proporción con la que éstos deben contribuir al total de la energía consumida en la dieta de una persona; se recomienda consumir entre 20 y 30% de la energía total de la dieta, donde 10% debe provenir de ácidos grasos saturados, 10% monoinsaturados y 10% poliinsaturados.

Cuestionario

19.- ¿Qué se recomienda para personas que tienen niveles altos de colesterol y/o triglicéridos?

R= Se recomienda una dieta con no más del 20% de la energía total como grasas.

20.- ¿Cuál es el consumo de de pescado que se recomienda para que aporte una cantidad razonable de omega 3?

R= El consumo de una ración de pescado, dos veces por semana, asegura un aporte razonable de omega 3.

BIBLIOGRAFÍA

Vega Franco, Leopoldo e Iñarritu Pérez, Ma. del Carmen Fundamentos de nutrición y dietética. Primera edición. Pearson Educación de México, 2010