

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Cuadros sinópticos
TRABAJO

Química
MATERIA

Espinosa Méndes Luis Antonio.
ALUMNO

Canales Hernández Yeni Karen
DOCENTE

1ER Cuatrimestre de nutrición.
CURSO

Tapachula, Chiapas; Jueves, 01 de Diciembre de 2022

L
I
P
I
D
O
S

¿QUÉ SON?

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

CLASIFICACIÓN

Dentro de ellos se encuentran las grasas

Saturadas

Insaturadas

Trans

GRASAS TRANS.

Pasan por un proceso llamado hidrogenación

Dentro de la categoría de ácidos grasos, estas son las más malas para la salud

Son grasas (mayormente vegetales) que se forman de manera industrial

INSATURADAS

proporcionan mayor cantidad de energía

Están presentes en los aceites vegetales

las grasas vegetales son insaturadas

L
I
P
I
D
O
S

SATURADOS

se encuentran en productos lácteos y de origen animal.

provocan un incremento del colesterol en la sangre

aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria.

COLESTEROL

es una molécula esencial que forma parte del grupo de los lípidos o grasas

necesario para la formación de hormonas, metabolismo de la vitamina D

imprescindible para la absorción de calcio y ácidos biliares

TRIGLICERIDOS.

El 95% de los lípidos del cuerpo están formados por estos

Los triglicéridos se almacenan en las células grasas.

el cuerpo convierte todas las calorías que no necesites usar de inmediato en triglicéridos.

NECESIDADES DIARIAS

se recomienda consumir entre 20 y 30% de la energía total de la dieta

C
A
R
B
O
H
I
D
R
A
T
O
S

¿QUE SON?

son biomoléculas compuestas principalmente de carbono, hidrógeno y oxígeno

Los glúcidos, carbohidratos, hidratos de carbono o sacáridos

contienen otros bioelementos tales como: nitrógeno, azufre y fósforo

FUNCIÓN

Brindan energía a todos los órganos del cuerpo

desde el cerebro hasta los músculos

funcionan como un combustible rápido y fácil de obtener

CLASIFICACIÓN.

Monosacaridos
Disacaridos
Oligosacaridos
Polisacaridos

M- Forma mas simple

D- Formado por 2 monosacaridos

O- Formado de 2 a 10 monosacaridos

P- Mas de 10 monosacaridos

GLUCÓGENO

Los carbohidratos almacenan en el hombre y en los animales en forma de glucógeno

P
R
O
T
E
I
N
A
S

¿QUE SON?

Son la fuente primaria de los aminoácidos

permiten al organismo la síntesis de proteínas que intervienen

en su estructura orgánica y en su función

AMINOACIDOS

son moléculas que se combinan para formar proteínas.

son los pilares fundamentales de la vida.

Cuando las proteínas se descomponen, los aminoácidos se acaban.

PROTEÍNAS EN LA DIETA.

Las proteínas de los alimentos de origen animal difieren de las de origen vegetal en la composición de aminoácidos

suelen ser proveedoras de aminoácidos indispensables.

DIGESTIÓN

La masticación de los alimentos facilita la degradación de las proteínas

es en el estómago donde se inicia la digestión de éstas

por efecto de la acidez gástrica y de la pepsina