Nombre de alumno: Alan Hassan Moreno Hernández.

Nombre del profesor: ING. Abel Estrada Dichi.

Nombre del trabajo: Mapa conceptual de grasas.

Materia: Bioquímica I.

Grado: 1°

Grupo: MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA

Ocosingo, Chiapas 20 enero de 2023

GRASAS

son

Las grasas son nutrientes que dan energía. Las grasas tienen 9 calorías en cada gramo. Las grasas ayudan en la absorción de las vitaminas A, D, E y K que se disuelven en grasa.

pueden

Las grasas pueden ser saturadas o insaturadas, y la mayoría de los alimentos con grasa tienen ambos tipos. Pero generalmente hay más de un tipo de grasa que del otro.

clasificación

Grasas saturadas

Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente, y es por eso que también se las conoce como "grasas sólidas". Se hallan mayormente en alimentos de origen animal, como la leche, el queso y la carne. Las aves y el pescado tienen menos grasas saturadas que las carnes rojas

también

se encuentran en aceites tropicales, como el aceite de coco, el aceite de palma y la mantequilla de cacao.

los

alimentos hechos con mantequilla, margarina o manteca (pasteles, galletas dulces y otros postres) tienen una gran cantidad de grasas saturadas.

las

grasas saturadas pueden elevar el colesterol. Una alimentación saludable tiene menos del 10% de las calorías diarias provenientes de grasas saturadas.

Grasas trans

estas

son grasas que han sido modificadas mediante un proceso llamado hidrogenación. Este proceso aumenta la duración de las grasas y las hace más duras a temperatura ambiente.

una

grasa más dura hace galletas más crocantes y masas para tartas más hojaldradas. Las grasas trans pueden elevar su colesterol, de modo que coma la menor cantidad de grasas trans que sea posible.

las encuentra en

*Alimentos procesados.
*Alimentos de refrigerio, como papas fritas (de bolsa) y galletas.
*Galletas dulces.
*Algunas margarinas y aderezos para ensaladas.
*Alimentos hechos con manteca y aceites parcialmente hidrogenados.

Grasas insaturadas

Las grasas insaturadas son líquidas a temperatura ambiente. Se hallan más que nada en aceites de origen vegetal.

esto

si come grasas insaturadas en vez de grasas saturadas, esto puede ayudar a mejorar sus niveles de colesterol.

Las grasas monoinsaturadas y las grasas poliinsaturadas son tipos de grasas insaturadas.

las

Grasas monoinsaturadas

son

Estas grasas se hallan en los aguacates (paltas), los frutos secos y los aceites vegetales, como los aceites de canola, oliva y cacahuate (maní). Comer alimentos que son altos en grasas monoinsaturadas puede ayudar a bajar su colesterol LDL "malo". Las grasas monoinsaturadas también pueden mantener altos los niveles del colesterol HDL "bueno". Pero comer más grasas insaturadas sin reducir las grasas saturadas tal vez no le baje el colesterol.

y

Las grasas poliinsaturadas

son

Este tipo de grasas se encuentra principalmente en los aceites vegetales como los aceites de cártamo, girasol, sésamo, soya y maíz. La grasa poliinsaturada también es la grasa principal que se encuentra en pescados y mariscos. Comer grasas poliinsaturadas en lugar de grasas saturadas puede reducir el colesterol LDL. Los dos tipos de grasas poliinsaturadas son los ácidos grasos omega-3 y omega-6.

Grasas totales

Las grasas totales incluyen las grasas saturadas, poliinsaturadas, monoinsaturadas y las grasas trans.

Presented with xmind