



LIPIDOS

CLASIFICACIÓN DE ÁCIDOS GRASOS SATURADOS E INSATURADOS



Los lípidos son moléculas orgánicas que incluyen grasas, aceites y ciertas hormonas, y son esenciales para diversas funciones en el cuerpo. Algunos lípidos, como los ácidos grasos esenciales y las vitaminas liposolubles (A, D, E, K), son necesarios para funciones específicas de salud.

ESTRUCTURA DE LOS LIPIDOS

- Ácidos grasos : cadenas de carbono e hidrógeno; pueden ser saturados o insaturados.
- Glicerol : compuesto orgánico con propiedades lubricantes, higroscópicas y emolientes
- Fosfatos : presentes en fosfolípidos
- Anillos de carbono : estructuras en esteroides
- Hidrofóbicos : repelen el agua

CLASIFICACION DE LOS LIPIDOS

- Saponificables e insaponificables:** Los lípidos saponificables son similares a las grasas y ceras, y se pueden hidrolizar.
- Simples y complejos** Los lípidos simples están compuestos por alcohol y ácidos grasos, mientras que los lípidos complejos son moléculas anfipáticas
- Saturados e insaturados**

ACIDOS GRASOS SATURADOS

Tienen la función de proporcionar energía al cuerpo, pero su consumo excesivo puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Las grasas saturadas son más fáciles de metabolizar que las grasas insaturadas y almacenan energía en el tejido adiposo

ACIDOS GRASOS INSATURADOS

Los ácidos grasos insaturados son lípidos que se encuentran en las grasas alimentarias y tienen varias funciones en el organismo,
-Ayudan a disminuir el colesterol, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares
-precursores de sustancias que regulan la presión sanguínea, la coagulación, la función renal y la inflamación.
-Son componentes esenciales de las membranas celulares.

¿EN DONDE PODEMOS ENCONTRAR LOS ACIDOS GRASOS?

Los ácidos grasos insaturados se encuentran en alimentos de origen vegetal. Existen dos tipos: Grasas monoinsaturadas, que se encuentran en el aceite de oliva y de canola. Grasas poliinsaturadas, que se encuentran en el aceite de cártamo, girasol y soja. Los ácidos grasos saturados se encuentran en alimentos de origen animal, como: Mantequilla, Queso, Leche entera, Helado, Crema, Carnes grasosas, Embutidos.

