

Carbohidratos, lipidos y proteinas.

LOS CARBOHIDRATOS, PROTEINAS Y LIPIDOS SON LOS TRES TIPOS PRINCIPALES DE MACRONUTRIENTES QUE COMPONEN LA DIETA HUMANA. CADA UNO DE ELLOS TIENE FUNCIONES Y CARACTERISTICAS ESPECIFICAS.

CARBOHIDRATOS.

- SON PRINCIPAL FUENTE DE ENERGIA PARA EL CUERPO.
- SE ENCUENTAN EN ALIMENTOS COMO, GRANOS, FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRE Y PRODUCTOS LACTEOS.
- SE CLASIFICAN EN SIMPLES (AZUCARES) Y COMPLEJOS (ALMIDONES Y FIBRAS).
- EJEMPLOS: PAN, PASTA, ARROZ, FRUTAS Y VERDURAS.



Proteinas.

- SON ESENCIALES PARA EL CRECIMIENTO Y REPARACION DE TEJIDOS.
- SE ENCUENTRAN EN ALIMENTOS COMO CARNES, PESCADOS, HUEVOS, LACTEOS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS.
- SE CLASIFICAN EN COMPLETAS (QUE CONTIENEN TODOS LOS AMINOACIDOS ESENCIALES) Y INCOMPLETOS (QUE CARECEN DE UNO O MAS AMINOACIDOS ESENCIALES).
- EJEMPLOS: CARNE, PESCADO, HUEVOS, QUESO, FRIJOLES, LENTEJAS



Lipidos.

- SON UNA FUENTE CONCENTRADA EN ENERGIA Y AYUDAN A ABSORBER VITAMINAS SOLUBLES EN GRASA.
- SE ENCUENTRAN EN ALIMENTOS COMO ACEITES, GRASAS, CARNES, PESCADOS, PRODUCTOS LACTEOS Y FRUTOS SECOS.
- SE CLASIFICAN EN SATURADAS (SOLIDAS A TEMPERATURA AMBIENTE) Y NO SATURADAS (LIQUIDAS A TEMPERATURA AMBIENTE)
- EJEMPLOS: ACEITE DE OLIVA, MANTEQUILLA, CARNE, PESCADO, NUECES.



ES IMPORTANTE MANTENER UN EQUILIBRIO ADECUADO ENTRE ESTOS TRES MACRONUTRIENTES EN LA DIETA PARA MANTENER UNA BUENA SALUD.



universidad del sur.

ASIGNATURA: BIOQUIMICA.

DOCENTE: NEUZET ADRIANA CRUZ.

**ACTIVIDAD: CARBOHIDRATOS,
LIPIDOS Y PROTEINAS.**

**ALUMNA: ESTRELLA GUADALUPE RUIZ
GONZALEZ.**

FECHA: 16 NOV- 30 NOV.

