

PROPIEDADES FUNCIONALES DE LOS LÍPIDOS.



Los lípidos son un grupo de sustancias insolubles en agua, pero solubles en solventes orgánicos, que incluyen los triglicéridos (comúnmente llamados grasas), fosfolípidos y esteroides.

2. CÁLCULO DEL GASTO ENERGÉTICO

Calcular el GEB y GET para ajustar las calorías necesarias según el nivel de actividad física.



DONDE SE ENCUENTRAN?

Están presentes en los aceites vegetales (oliva, maíz, girasol, cacahuete, etc.), que son ricos en ácidos grasos insaturados, y en las grasas animales (tocino, mantequilla, manteca de cerdo, etc.),

FUNCIONES

Reservan energía. Almacenar energía es la función más significativa de los lípidos. Ayudan a regular la temperatura de tu cuerpo. Facilita las señales en el organismo.... Son transmisores de impulsos nerviosos.

MODIFICACIONES Y MÉTODOS DE CONTROL DE LOS LÍPIDOS.

Hidrogenación: Mediante este proceso, se transforman los aceites líquidos en semisólidos, más fácilmente manejables y con una mayor vida de anaquel.

Oxidación de los lípidos insaturados produce hidroperóxidos que se descomponen fácilmente en sustancias que se absorben sobre el metal, de tal manera que reducen la eficiencia del proceso