

Rubí Elizabeth Pérez Jiménez

Luz Elena Cervantes Monrroy

Mapa conceptual



2 de nutrición

Lípidos y proteínas

Antología UDS 2025 2  
cuatrimestre de nutrición



A mind map diagram with a central brown circle containing the text 'proteínas y lípidos'. Two arrows branch out from this central circle to two larger, rounded shapes on the right. The top shape is orange and contains the text 'que es la proteína' followed by a definition. The bottom shape is yellow and contains the text 'lípidos' followed by a definition. The background is white with decorative leafy branches in the corners.

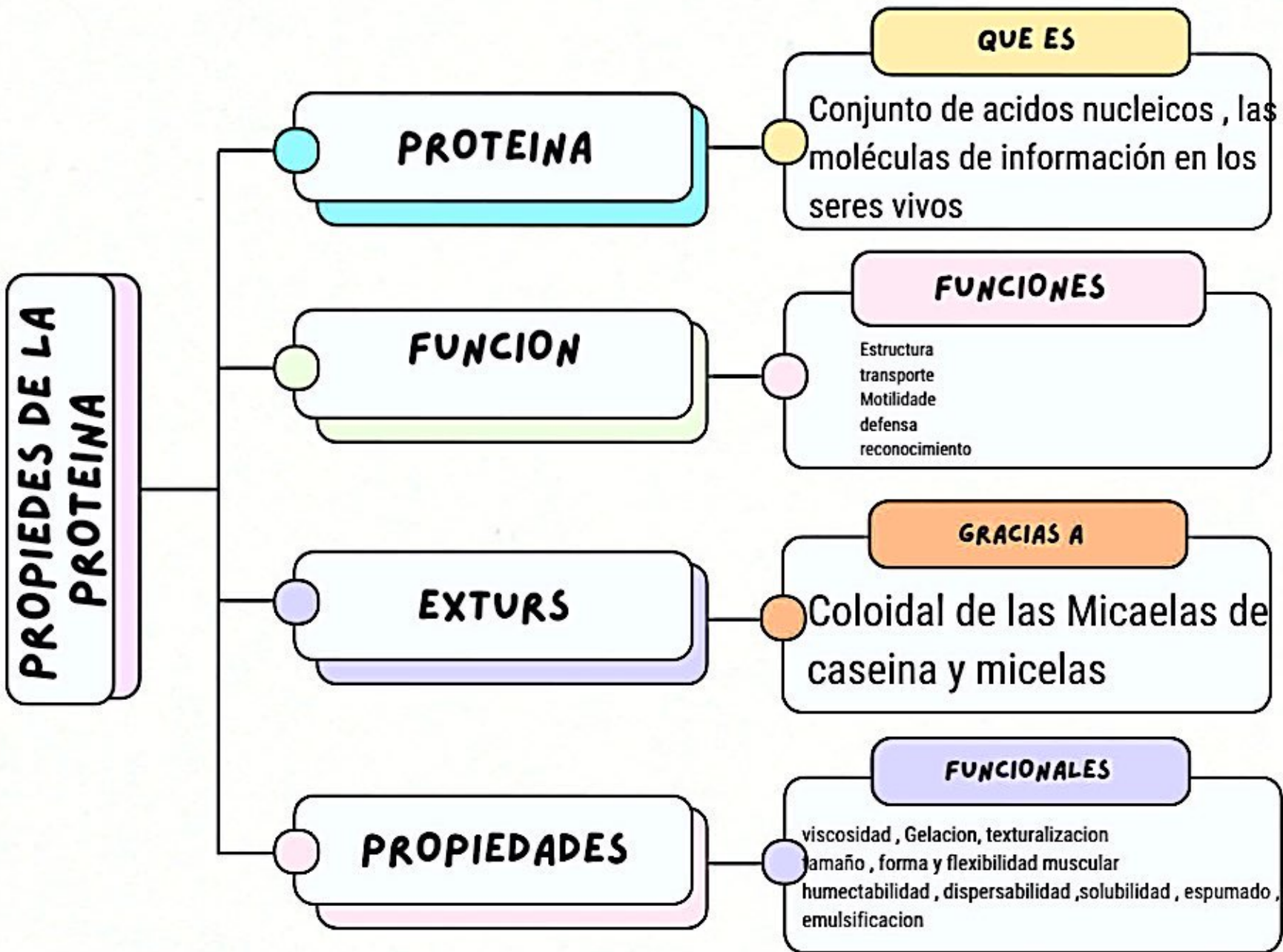
*proteínas y  
lípidos*

## **que es la proteína**

macromoléculas esenciales  
formadas por enlaces largos  
Cadenas de aminoácidos  
unidos entre sí por enlaces  
peptídicos

## **lípidos**

Compuestos orgánicos  
insolubles en agua pero  
solubles en solventes  
orgánicos



# ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

Las proteínas son los nutrientes que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos. Forman parte de la estructura de los tejidos y por otro lado tienen función metabólica y reguladora. Acá presentamos algunos alimentos ricos en proteínas:

Higado  
CONTENIDO EN PROTEÍNAS  
(20.5)



Carne semigrasa de cerdo  
CONTENIDO EN PROTEÍNAS  
(16.7)



Queso fresco  
CONTENIDO EN PROTEÍNAS  
(26.0)



Merluza  
CONTENIDO EN PROTEÍNAS  
(15.9)

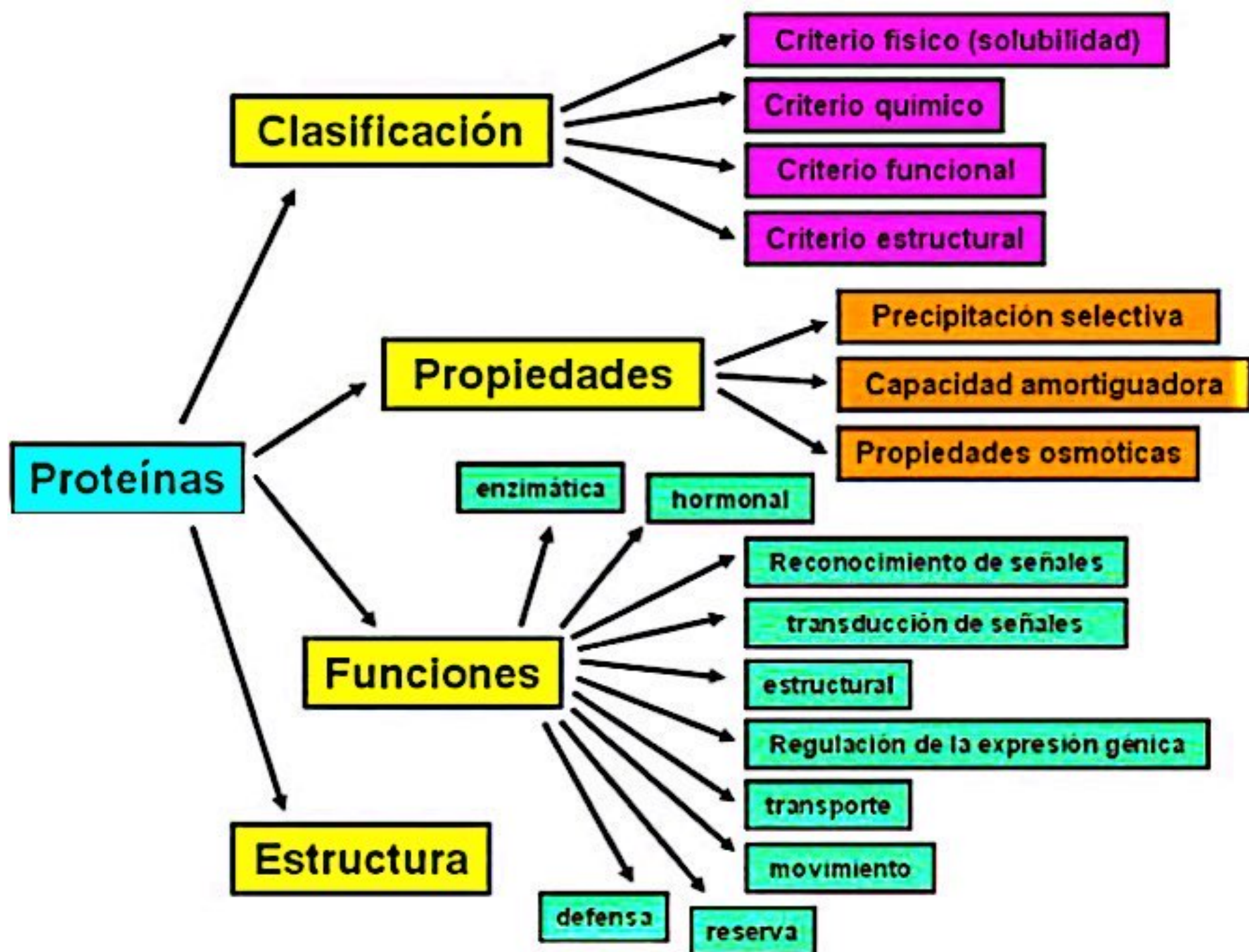


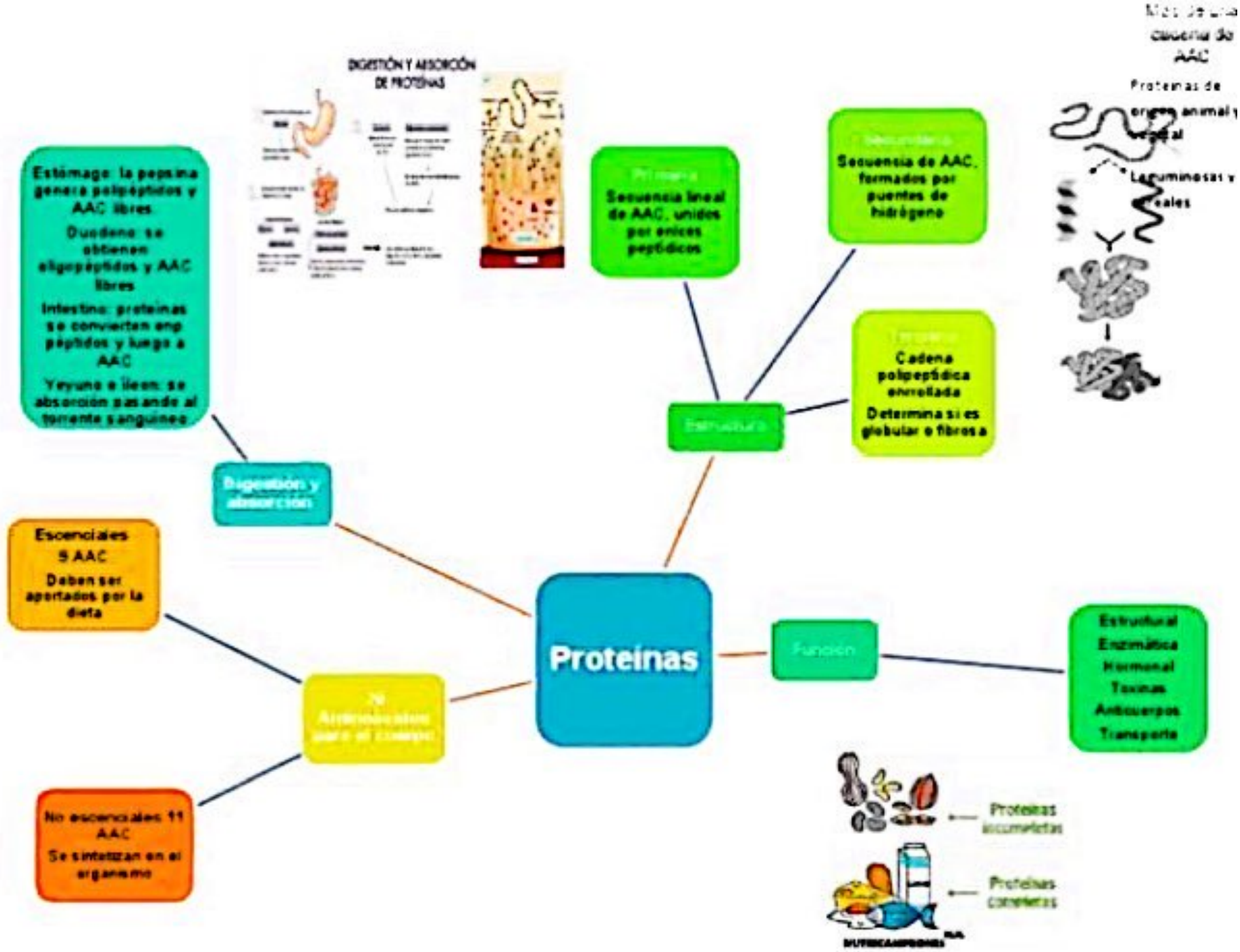
Lentejas  
CONTENIDO EN PROTEÍNAS  
(24.0)

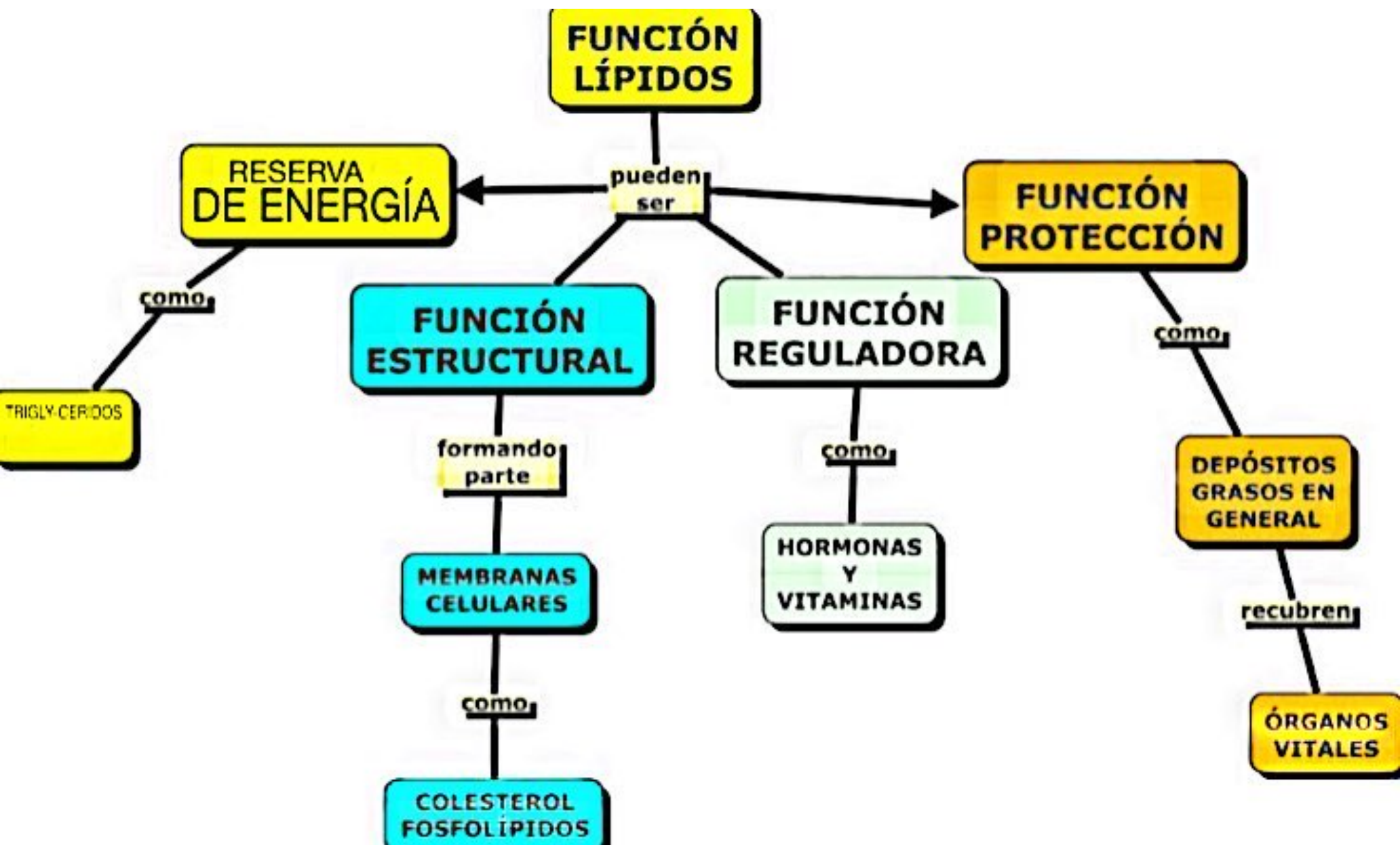


Manzana  
CONTENIDO EN PROTEÍNAS  
(0.5 g)









# LÍPIDOS

