

CARBOHIDRATOS

Taller 2

Que es un carbohidrato

En su forma mas basica, los carbohidratos estan hechos de bloques de construcción de azúcares y se pueden clasificar de acuerdo con la cantidad de unidades de azúcar que se combinan en su molécula. La glucosa, la fructosa y la lactosa son ejemplos de azúcares de una sola unidad.

Qual es su función en nuestro cuerpo

Proporcionan energía a las funciones de nuestro cuerpo, como materia a fincar. Pero también para las funciones de "fondo" como lo es la digestión.

El cuerpo usa glucosa directamente como una fuente de energía en los músculos, el cerebro y otras células.

Tipos de carbohidratos

monosacáridos, disacáridos y polímeros

Los carbohidratos simples, aquellos con una o dos unidades de azúcar, también se conocen amablemente como azúcares.

Glucosa y fructosa: monosacáridos que se pueden encontrar en frutas, verduras, miel, etc. También en productos alimenticios como jarabes de glucosa-fructosa.

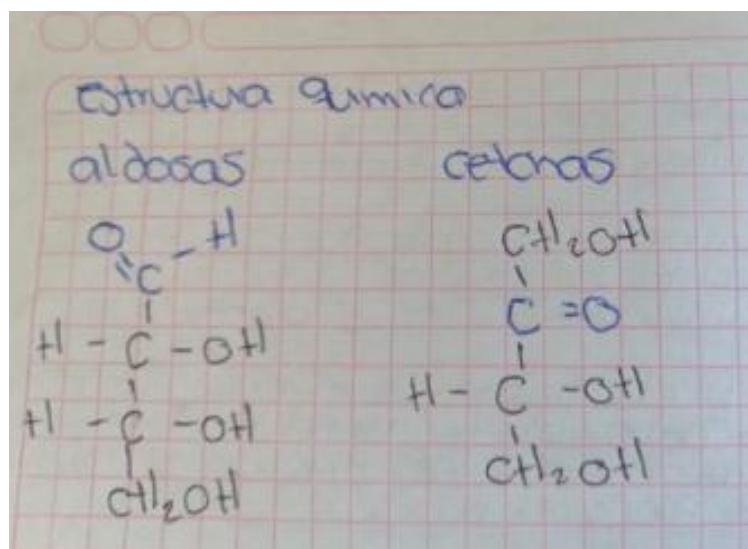
Los polímeros: también llamados almidón de azúcar, tienen un contenido calórico más bajo en comparación con el azúcar de mesa normal.

Diferencia entre azúcar, almidón y fibra

Fibra es un carbohidrato complejo que puede ser soluble o insoluble. La fibra ayuda a retrasar el proceso de digestión.

Almidón a diferencia de la fibra que se digiere lentamente por el cuerpo y se convierte en glucosa. El almidón es la principal fuente dietética de hidratos para el cuerpo.

azúcar: se considera un carbohidrato simple que se descompone rápidamente y fácilmente en glucosa que es utilizada como fuente de energía.



LIPIDOS

Taller 3

Que son los lípidos

Es un grupo de moléculas biológicas que comparten dos características

- Son insolubles en el agua
- son ricos en energía

un lípido es un compuesto orgánico molecular no soluble compuesto por hidrógeno y carbono.

Función de los lípidos

reservan energía. Esto ocurre cuando la cantidad de grasas que ingerimos es mayor a la que necesita tu cuerpo.

ayuda a regular la temperatura de tu cuerpo

esto es por que cada gramo de lípido aporta el doble de energía que un gramo de carbohidrato.

Tipos de lípidos

Glicerolidos
Esteroides
lipoproteínas
ceras
sterol

lípidos saponificables

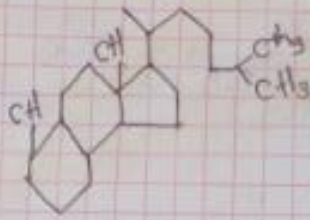
son ácidos grasos } similares
monoglicéridos
diglicéridos

fosfolípidos } complejos
glucolípidos

no saponificables

terpenos
carotinos
prostaglandinas

Estructura de un lípido



Grupo funcional

ácido carboxílico

su estructura consta de cadenas de
Carbohidrato