

SOLUCIÓN

1. Son uno de los tres macronutrientes en nuestra dieta y su función principal es proporcionar energía al cuerpo. Aparecen en muchas formas diferentes como azúcares y fibra dietética, y en muchos alimentos diferentes como granos enteros, frutas y verduras.

2. Carbohidratos buenos

- Espárragos.

- Aguacate.

- Remolacha.

- Pimientos.

- Brócoli.

- Coliflor.

- Zanahorias.

- Apio.

- Maíz.

Carbohidratos malos

- Pan blanco.

- Pasta blanca.

- Productos de panadería

- dulces.

- Procesado de cereales

- refinados.

- Pudines, natillas, etc.

- Golosinas.

- Alcohol.

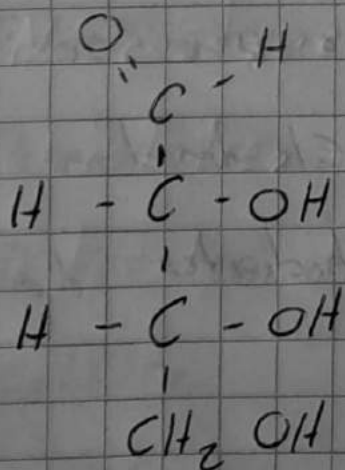
3. Azúcar: Se considera un carbohidrato simple. Es el compuesto básico de las moléculas para cada tipo de hidratos de carbono. A diferencia de la fibra y el almidón, se degrada rápidamente y fácilmente en glucosa que es utilizada por el cuerpo como fuente de energía primaria.

Almidón: Es otra forma de unos hidratos de carbono complejo. A diferencia de la fibra, que se digiere lentamente por el cuerpo y se convierte en glucosa en la sangre que se absorbe en el torrente sanguíneo. El almidón es la principal fuente dietética de hidratos de carbono para el cuerpo.

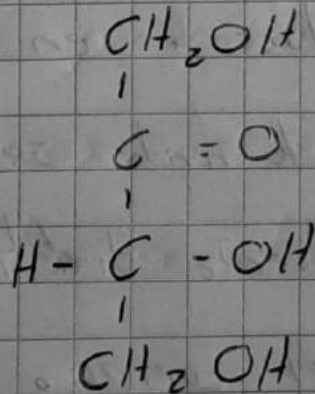
Fibra: Es un carbohidrato complejo que puede ser soluble o insoluble. La fibra ayuda a retrasar el proceso de la digestión que permite que los alimentos se descomponen lentamente y no se convierta en azúcar como rápida. Ayudan al cuerpo a mantenerse los niveles de azúcar en la sangre, por lo que no se alza.

4.

ALDOSAS



CETONAS



1. Grasa sustancia orgánica insoluble en agua que se encuentra en el tejido adiposo y en otras partes del cuerpo de los animales, así como en los vegetales, especialmente en las semillas de ciertas plantas; esta constituida por una mezcla de ácidos grasos y ésteres de glicerina y sirve como reserva de energía.

2. Los lípidos constituyen la reserva energética de uso tardío o diferido del organismo.

A diferencia de los hidratos de carbono, que pueden metabolizarse en presencia o en ausencia de oxígeno, los lípidos solo pueden metabolizarse aeróbicamente.

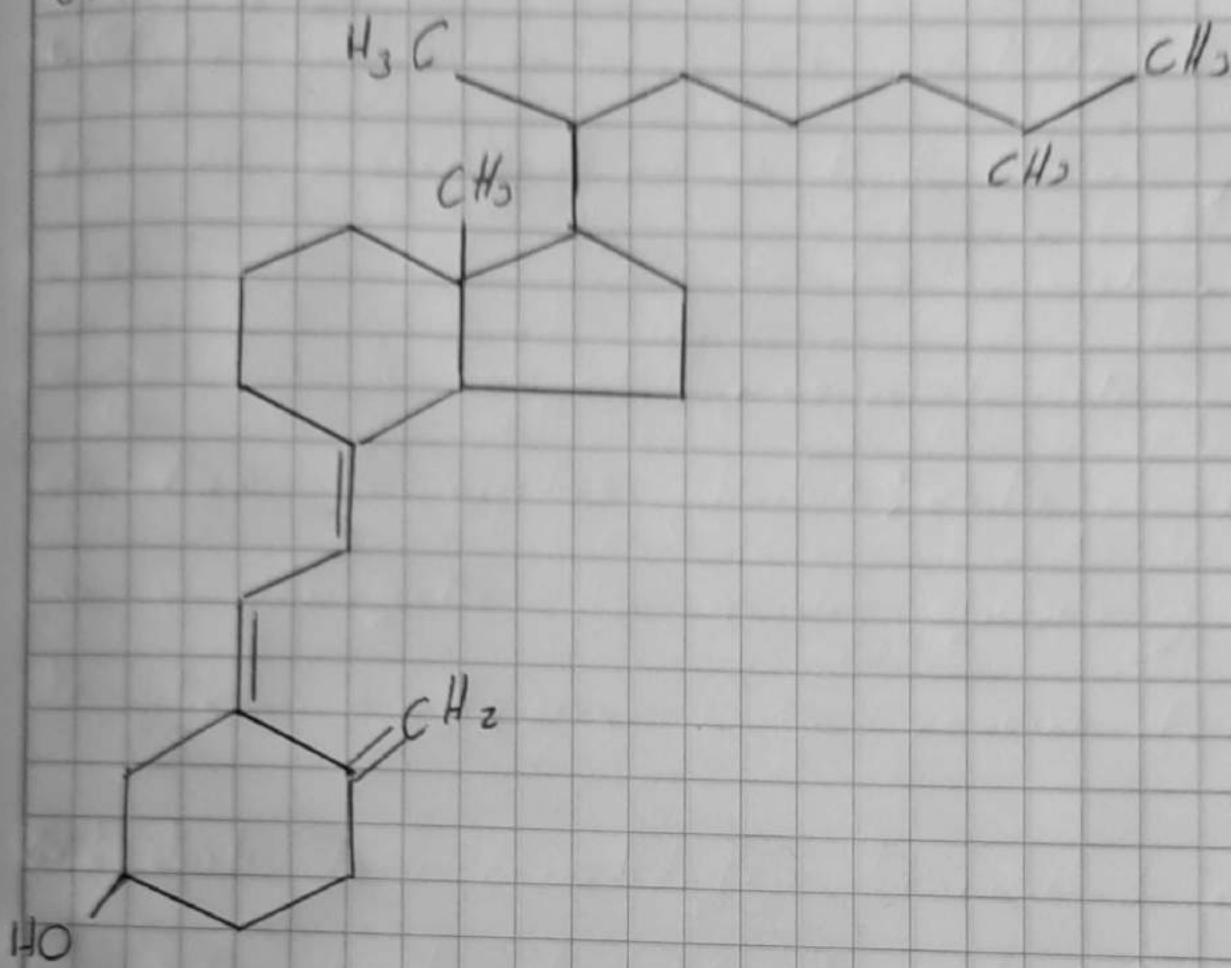
3. Fosfolípidos.

- Glicolípidos.
- Colesterol.
- Triglicéridos.
- Esteroides.
- Lipoproteínas.
- Ceras.

4. Son una clase de lípidos que no se hidrolizan en presencia de hidróxidos. En este se encuentran los esteroides, terpenos, prostaglandinas, etc.

5. No contienen ácidos grasos como componentes moleculares, o al menos, no están unidos mediante enlaces éster a otros componentes.

6.



7. Es un grupo de sustancias muy heterogéneas que solo tienen en común estas dos características:

- son insolubles en agua.
- son solubles en disolventes orgánicos, como éter, cloroformo, benceno.