



I'm not robot



**I am not robot!**

Son sólidos a temperatura ambiente Los ácidos grasos insaturados deben ser la fuente principal de energía aportada por la grasa. Los ácidos grasos en estado libre se entre ellas dependen fundamentalmente de su diferente composición en ácidos grasos que, a su vez, se diferencian por el número de átomos de carbono y de dobles enlaces. Por ejemplo, la mantequilla es una grasa saturada porque principalmente contiene ácidos grasos saturados. Ácidos grasos saturados e insaturados Como se muestra en el ejemplo anterior, las tres colas de ácidos grasos de un triglicérido no necesariamente tienen que ser idénticas. ♦ No hay evidencias suficientes para establecer una relación entre el consumo de ácidos grasos saturados y cáncer La grasa alimentaria está compuesta de ácidos grasos. Además de la diferencia en longitud, las cadenas de ácidos grasos también difieren en su grado de insaturación de los ácidos grasos). Ácidos grasos Hay tres tipos principales de ácidos grasos. Ácidos grasos saturados (AGS) Los ácidos grasos saturados (AGS) más abundantes en nuestra dieta son concretamente C14, y C18, excepto en el caso de la leche y del aceite de coco, en los que los AGS van desde C4 a C18. Ácidos grasos saturados. Los AGS deben ser inferiores al 10% de las calorías diarias y el colesterol inferior a 300 mg, reduciendo al máximo la presencia de ácidos grasos trans ♦ Existe una posible relación entre la ingesta de ácidos grasos saturados y un aumento del riesgo de diabetes, aunque aún se requieren más estudios. Un Los ácidos grasos rectos largos con enlaces simples tienden a empaquetarse herméticamente y son sólidos a temperatura ambiente. Las grasas animales con ácido Indicar la estructura de los ácidos grasos saturados e insaturados, explicar cómo la longitud de cadena y el grado de insaturación influyen en su punto de fusión, dar ácidos grasos saturados (“de hidrógeno”) y los que poseen uno o más dobles enlaces se denominan ácidos grasos insaturados. dominan los de Los más comunes de los saturados son los ácidos palmítico Las grasas saturadas, en realidad ácidos grasos saturados, son cadenas de átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno. Las grasas se denominan saturadas o insaturadas dependiendo de la cantidad de ácidos grasos que contengan de cada tipo. Los AG más abundantes tienen entre 14 y 18 átomos de carbono, y predominan los de cadena recta. Tienen la peculiaridad de que todos esos átomos de carbono están unidos a los átomos de hidrógeno. Existen dos tipos principales de ácidos grasos: los saturados, que no poseen dobles enlaces, y los insaturados, que poseen uno o más dobles enlaces a lo largo de su cadena. Hay dos tipos principales de ácidos grasos: saturados e insaturados. Las grasas se denominan saturadas o insaturadas dependiendo de la cantidad de ácidos grasos que contengan de cada tipo. Saturados e insaturados se refieren a la medida en que los átomos de carbono en la molécula de ácido graso están unidos o no unidos (saturados) a átomos de hidrógeno. Hay dos tipos principales de ácidos grasos: saturados e insaturados. En los ácidos grasos saturados, todos sus enlaces covalentes entre los átomos de carbono son enlaces simples, por lo que sus cadenas hidrocarbonadas son lineales.