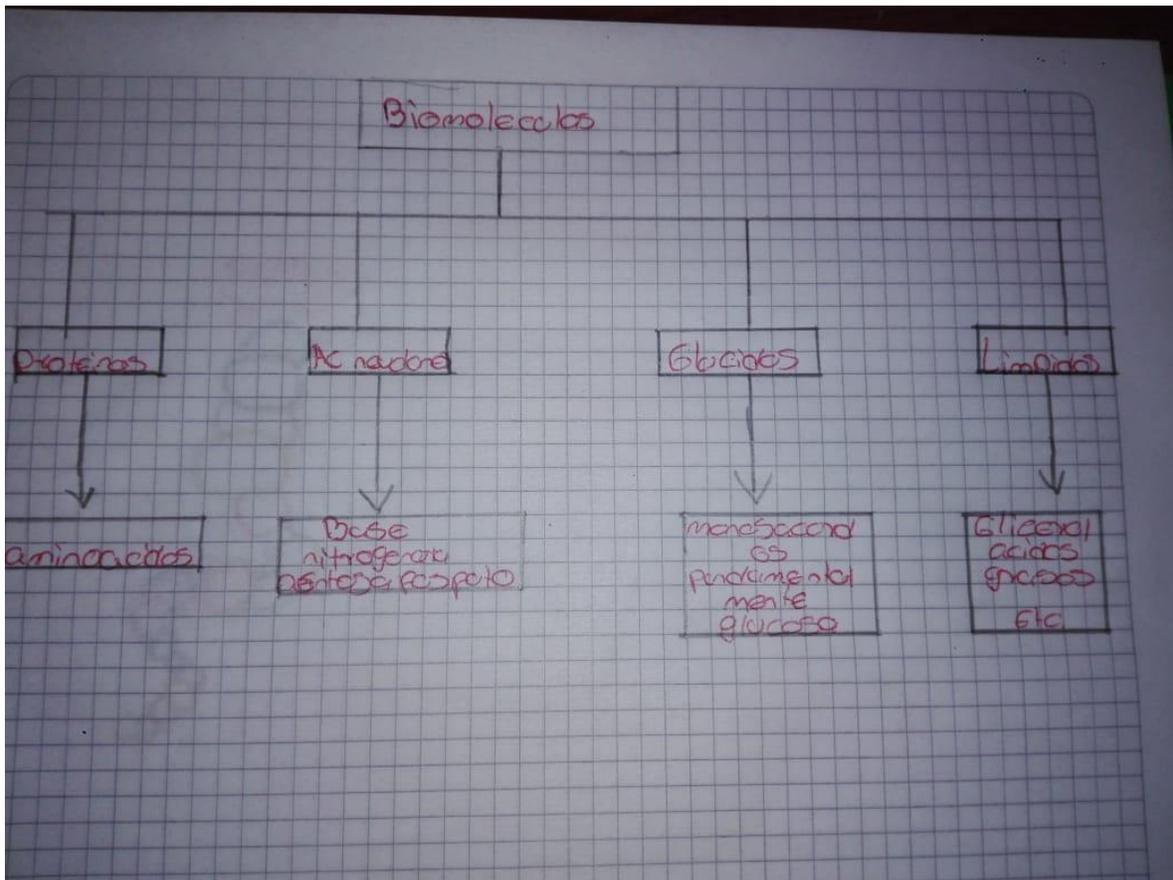


## Taller de ciencias



R/ carbohidratos

Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas. Su cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa. La glucosa, o azúcar en la sangre, es la principal fuente de energía para las células, tejidos y órganos del cuerpo.

R/ grasa

Además de darle combustible al cuerpo, las grasas: ayudan al cuerpo a absorber algunas vitaminas (las vitaminas A, D, E y K son liposolubles, lo que significa que solo se pueden absorber si la dieta de una persona incluye grasas) son los componentes básicos de las hormonas.

2.¿Para qué requiere nuestro cuerpo consumir alimentos energéticos?

R/ no todo el rato se puede tomar energizante los energizante son cuando hacemos ejercicio

3 proteínas

Sustancia química que forma parte de la estructura de las membranas celulares y es el constituyente esencial de las células vivas; sus funciones biológicas principales son la de actuar como biocatalizador del metabolismo y la de actuar como anticuerpo.

Por sus propiedades fisicoquímicas, las proteínas se pueden clasificar en proteínas simples (holoproteidos), formadas solo por aminoácidos o sus derivados; o proteínas conjugadas (heteroproteidos), formadas por aminoácidos acompañados de sustancias diversas, y proteínas derivadas, sustancias formadas

Las proteínas son biopolímeros (macromoléculas orgánicas), de elevado peso molecular, constituidas básicamente por carbono (C), hidrógeno (H), oxígeno (O) y nitrógeno (N); aunque pueden contener también azufre (S) y fósforo (P) y, en menor proporción, hierro (Fe), cobre (Cu), magnesio (Mg), yodo (Y), etc

4 Menciona alimentos que consumes y que sean fuentes de proteínas.

R/ Leche, Avena, Pechuga de pollo Los **ácidos nucleicos están formados** por largas cadenas de nucleótidos. Los **ácidos nucleicos** son polímeros de nucleótidos. Los nucleótidos a su vez **están formados** por tres moléculas: un azúcar,

un **ácido** fosfórico y una base nitrogenada



5 No tener suficiente proteína puede provocar caída del cabello, desprendimiento de la piel y pérdida de peso a medida que disminuye la masa muscular, aunque esto en gran parte solo ocurre en personas con trastornos alimenticios

6 Los aminoácidos esenciales son: leucina, isoleucina, valina, metionina, lisina, fenilalanina, triptófano, treonina, histidina, arginina. ... En ese caso, se considera que éste es el aminoácido limitante en ese alimento para poder considerarlo como proteínas de alto valor biológico

7 Los ácidos nucleicos son grandes polímeros formados por la repetición de monómeros denominados nucleótidos, unidos mediante enlaces fosfodiéster. Se forman largas cadenas; algunas moléculas de ácidos nucleicos llegan a alcanzar tamaños gigantescos, de millones de nucleótidos encadenados

8 Los ácidos nucleicos están formados por largas cadenas de nucleótidos. Los ácidos nucleicos son polímeros de nucleótidos. Los nucleótidos a su vez están formados por tres moléculas: un azúcar, un ácido fosfórico y una base nitrogenada