



Lípidos, constructores y energéticos

Los lípidos son cuerpos grasos presentes en numerosos alimentos. ¿Cómo podemos saber, de una manera simple, si los alimentos contienen lípidos?

Materiales necesarios



- _____ Mantequilla
- _____ Margarina
- _____ Limón
- _____ 1 hoja de papel
- _____ 1 lápiz
- _____ Miel
- _____ Mantequilla de maní
- _____ Leche
- _____ Crema para batir
- _____ Papas (patatas) fritas

La experiencia

- 1 Sobre la hoja de papel y con la ayuda del lápiz, traza tantos círculos como alimentos tengas.
- 2 Escribe el nombre de cada alimento encima de cada círculo.
- 3 Frota ahora cada alimento dentro del círculo que le corresponde.
- 4 Observa el papel 10 minutos después.
¿Qué sucedió?

La explicación

Algunos círculos se han secado, otros no. El agua y la grasa producen manchas que se ubican entre las fibras del papel.

Pero las manchas hechas con agua se evaporaron, mientras que las que hiciste con grasa han quedado. Los alimentos que han producido manchas duraderas contienen grasas, que son *lípidos*.

La aplicación

Los *lípidos* o grasas se encuentran principalmente en la mantequilla, los aceites, la carne y los huevos. Sirven para construir un muro, llamado membrana, que envuelve nuestras células -especies de ladrillos microscópicos del cuerpo-, para almacenamiento de energía.

La grasa almacenada bajo la piel sirve a la vez de reserva alimenticia y de aislante. Las materias grasas son más difíciles de digerir que los glúcidos, pero dan dos veces más energía a nuestro cuerpo. Cubren alrededor del 25% de nuestras necesidades energéticas.



Introducción



Ficha de historia



Ficha de futuro



MUSEO DE LOS NIÑOS

www.curiosikid.com

Museo de los Niños de Caracas (2002)

Basado en MILSET: "Vivir de mil maneras",

L'encyclopédie pratique "Les Petit Debrouillards",

Tomo n° 3. Paris, Albin Michael, 1999.