

SOMOS O QUE COMEMOS ...

LIPÍDIOS
VOCÊ SABE O QUE É?



Existem três classificações de Lipídios

- Simples: Aqueles compostos apenas de átomos de oxigênio, hidrogênio e carbono.
- Compostos: Aqueles que além dos átomos que compõem os lipídios simples, tem outros elementos químicos.
- Derivados: Aqueles gerados a partir da hidrólise de lipídeos simples e compostos.

Mas além de ser separado em classificações também existem tipos sendo os mais comuns:

- Esteroides: tem como alguns dos principais o colesterol e hormônios como testosterona, progesterona, cortisol, etc.
- Glicerídeos: São basicamente gorduras e óleos
- Cerídeos : engloba todo tipo de cera seja ele vegetal ou animal como exemplo temos a cera de abelha, cera de carnaúba, ou cerume (cera de ouvido)

As funções dos lipídios no seu corpo são:

- Reserva energética: Os lipídios liberam mais do que o dobro de energia que um carboidrato liberaria
- Isolante térmico e físico: A camada de gordura que envolve nosso corpo é composta de lipídios e nós protege contra a temperatura além de impactos sofridos pelo indivíduo
- Estrutural: Existe uma pequena película chamada membrana plasmática que protege as células dos meios externos e é composta de fosfolipídios
- Absorção de vitaminas: Os lipídios ajudam para que o corpo absorva as vitaminas A, D e K já que essas se dissolvem em óleo

As características desse grupo alimentar são:

- São insolúveis em água: É do conhecimento de todos que óleo não se mistura com água, mas isso não é algo exclusivo do óleo, isso acontece com todos os lipídios já que são substâncias apolares (que não possuem carga elétrica) e a água é polar
- São solúveis em solventes orgânicos: Apesar de não serem dissolvidos na água podem ser dissolvidos em outras substâncias apolares, como por exemplo benzeno, gasolina, acetona, etc.
- Podem ser classificados em dois grandes grupos: Esses grupos são óleos (substâncias insaturadas) e as gorduras (substâncias saturadas)

Os lipídios podem ser encontrados em alimentos como:

- Coco
- Cacau
- Linhaça
- Azeite de oliva
- Amêndoas
- Abacate
- Carne bovina
- Leite

Receita com alto teor de lipídios:

Pudim de abacate e chia:

Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- 2 a 3 colheres (sopa) de mel
- 2 colheres (chá) de extrato de baunilha
- 2 colheres (sopa) de semente de chia
- 1 xícara de leite
- Alguma cobertura (coco ralado, cacau ou banana)

Modo de preparo:

1. Misture os ingredientes em um liquidificador e adicione leite aos poucos até atingir uma consistência cremosa
2. Despeje a mistura em um recipiente e deixe na geladeira por pelo menos 2 horas
3. Adicione a cobertura e sirva

Disciplinas envolvidas: Ciências e inglês

Somos o que Comemos

Trabalho sobre Lipídios

Feito por alunos do 9 ano do Instituto Batista
Correntino