|  |  |
| --- | --- |
| **PRACTICA No. 11** | **LOS NUTRIMENTOS DE LOS ALIMENTOS** |
| Propósito: Reconocer los principales nutrimentos que aportan los grupos básicos de alimentos. |

La nutrición es una de las principales funciones de los seres vivos. Mediante ésta los organismos obtienen los nutrimentos de los alimentos que proporcionan al cuerpo la materia y la energía necesarias para realizar todas sus actividades y funciones, como respirar, caminar, entre otras.

Los nutrimentos que aportan energía pueden ser carbohidratos, glúcidos y grasas, pero es importante consumirlos con moderación en cantidades mayores a las requeridas, según nuestras actividades, pueden provocar problemas de sobrepeso y obesidad.

Material:

* tubos de ensayo y gradilla
* morteros con pistilo
* 4 ml de reactivo de Benedic.
* 4 ml de Sudán
* 4 ml de lugol
* 1 cuchara de arroz, avena y u trozo de papa cocida.
* Pedazo de jamón, tocino, y chorizo.
* 1 trozo de naranja y de manzana y zanahoria.
* 1 uva y 1 hoja de espinaca.
* Cucharas de plástico

PROCEDIMIENTO

1. Tritura en el mortero el arroz, la avena y la papa. Reparte la mezcla en tres tubos de ensayo y agrega a cada uno 1 ml de agua.
2. Repite la operación con el jamón, el tocino y el chorizo.
3. Repite la operación con la naranja, manzana y la uva.
4. Repite la operación la zanahoria y la espinaca.
5. Vierte en tres de los tubos con diferentes mezclas dos gotas de lugol. Observa de que coloración se tornó.
6. Vierte en tres de los tubos con diferentes mezclas 1 ml de sudán. Observa de que coloración se tornó.
7. Vierte en tres de los tubos con diferentes mezclas 1 ml de reactivo de Biuret. Observa de que coloración se tornó.
8. Elabora los esquemas correspondientes.
* Referencias

Con lugol: coloración oscura = contenido rico en almidón.

Con reactivo de Biuret: coloración azul violeta = presencia de proteínas

Con sudán: presencia grasas