

Ejercicio 2:

Tienes que darle formato al texto del archivo “**TextoDelEjercicio2.odt**”.

Al igual que en el ejercicio anterior tienes que hacer las siguientes cosas:

- ◆ pond un “**Encabezado**” con la **numeración de página**. Debe estar centrada.
- ◆ Incluir un “**Pie de página**” con tu nombre y la fecha en la que has realizado el ejercicio. Debe de estar centrado.
- ◆ Estilo de letra para todo el texto “**Times New Roman**”.
- ◆ El título principal del texto tiene que estar en **negrita**, subrayado, y de tamaño **18** y ponle el color que quieras **diferente del negro**.

Clasificación de los alimentos según su composición

- ◆ Otros títulos “**Macronutrientes**”, “**Micronutrientes**”, ponedle el tamaño de **16** y del **co'or** que queráis, **que no sea negro**. Negrita
- ◆ Otros títulos “**Glucídicos**”, “**Proteicos**”, “**Lípidos**”, “**Vitaminas y enzimas**”, “**Minerales (electrólitos)**”, “**Agua**”, ponedle el tamaño de **15** y del **co'or** que queráis, **que no sea negro**. Negrita
- ◆ El tamaño del resto del texto debe ser de **12**.
- ◆ Todo el texto debe estar justificado. 
- ◆ El tamaño de la dirección web será **18**. Usa el color que quieras menos el negro.
- ◆ Lo último y lo único nuevo respecto al ejercicio anterior es que intentemos hacer que los renglones estén lo más pegado posible.

Algo similar a la solución es:

Clasificación de los alimentos según su composición

Esta clasificación de los alimentos es la más popular de todas, pues es la más difundida y se basa en agrupar alimentos por su composición química, ya sean sustancias inorgánicas u orgánicas, según el siguiente criterio:

Macronutrientes

Los macronutrientes aportan al organismo principalmente energía, la cual es primordial para muchas funciones esenciales: conducción de impulsos nerviosos, regulación de procesos corporales y el desarrollo nuevos tejidos (su crecimiento y reparación). El cuerpo necesita una cantidad mayor de macronutrientes y menor cantidad de micronutrientes, así se mantiene equilibrado y funcionando adecuadamente. Este tipo de alimento se encuentra en azúcares (incluyendo la glucosa), almidón y fibra.

Se distinguen los siguientes grupos de macronutrientes:

- **Glucídicos:** estas sustancias son compuestos orgánicos conformados por átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno, aunque algunos también contienen bioelementos como nitrógeno, azufre y fósforo. En este grupo predominan los hidratos de carbono, que proporcionan alto valor energético al organismo (energía inmediata). Encontramos: leguminosas, cereales y tubérculos.
- **Proteicos:** las proteínas son moléculas formadas por hidrógeno, carbono, oxígeno y nitrógeno, además pueden contener azufre y fósforo. Su unidad básica son los 9 aminoácidos esenciales, cuya función estructural constituye el 80 % del peso de las células, además de otras funciones esenciales para el organismo: crecimiento y formación de tejidos, regula la función de las enzimas, entre otras. Encontramos: carnes, pescados, mariscos y huevos.
- **Lípidos:** estos compuestos son cadenas hidrogenadas de carbono (insolubles en agua) y en ocasiones azufre, nitrógeno y fósforo. Estos elementos son vitales para la vida, ya que las membranas plasmáticas de las células están formadas por lípidos. Los lípidos son productores de energía y se dividen principalmente en tres tipos: grasas o aceites (triglicéridos o triacilgliceridos), fosfolípidos y ésteres de colesterol (cuyo ingrediente en común son los ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados y ácidos grasos poliinsaturados). Algunos alimentos lípidos son: semillas oleaginosas, aceites, mayonesa, crema, manteca, margarina, mantequilla, tocino, casi todos los embutidos.

Micronutrientes

Los micronutrientes ayudan principalmente a facilitar gran parte de las reacciones químicas que ocurren en el cuerpo, pero no proporcionan energía. Su principal diferencia, comparados con los macronutrientes, consiste en que el organismo lo requiere pero en cantidades muy pequeñas. Los micronutrientes son:

Abraham P.G.

- **Vitaminas y enzimas:** estas sustancias inorgánicas, aunque las necesitamos en pequeñas cantidades, resultan imprescindibles en muchas reacciones metabólicas del organismo. Estos compuestos no generan energía ni aportan calorías. Algunas vitaminas son el complejo A, B, C, D, E y K.

- **Minerales (electrolitos):** estos elementos inorgánicos cumplen muchas funciones esenciales en el organismo: regulan la actividad de algunas enzimas, facilitan el transporte de membrana de nutrientes esenciales, realizan funciones estructurales entre otros. Estos compuestos no generan energía, ni aportan calorías. Algunos minerales son el calcio, fósforo, zinc, hierro, potasio, etc.

- **Agua:** el agua es un líquido incoloro, inodoro e insípido, compuesto de dos átomos de hidrógeno unidos covalentemente a un átomo de oxígeno, sin embargo, este líquido adquiere varias clases de minerales cuando corre por el subsuelo o manto acuíferos. El agua es considerada un nutriente, pero especialmente es una sustancia esencial para la vida, pues todos de los seres vivos están compuestos mayormente de agua.

<https://www.recetasgratis.net/articulo-clasificacion-de-los-alimentos-74015.html>

Abraham P.G.