

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Pasión por educar

Asignatura:

Nutrición clínica

Catedrático:

QFB. Juan Gabriel Bautista Pérez

Tema:

Cuadro sinóptico

Alumna:

Fátima Montserrat cruz Hernández

Licenciatura:

Enfermería

Cuatrimestre:

Tercero

Pichucalco Chiapas, Lunes 18 de Mayo del 2020

NUTRIENTES

Micronutrientes

Los micronutrientes son elementos esenciales que los seres vivos, incluido el ser humano, requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida para realizar una serie de funciones metabólicas y fisiológicas para mantener la salud. Para la nutrición humana y animal se consideran como micronutrientes a las vitaminas y minerales. Se llaman así porque se requieren diariamente en pequeñas cantidades. Para la nutrición humana, los requerimientos diarios de micronutrientes son en cantidades generalmente menores a 100 miligramos.

[Bibliografía](#)

SE ENCUENTRAN EN;

Los micronutrientes no siempre necesitan ser aportados diariamente. La vitamina A y D o la B12 pueden almacenarse en el hígado para cubrir las necesidades de periodos superiores al año.

El hierro y la vitamina A se encuentran naturalmente en los alimentos y el yodo debe ser adicionado a alimentos de consumo básico como la sal que en muchos países se fortifica con yodo.

Existen otros micronutrientes como el zinc, el ácido fólico, el calcio y todas las vitaminas y minerales.

Macronutrientes

Los MACRONUTRIENTES son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

[Bibliografía](#)

CONSTITUIDA POR

Proteínas, Grasas, Hidratos de Carbono

Un grupo al que también podrían pertenecer el agua y la fibra, pero que a diferencia de sus compañeros no tienen ningún aporte de calorías, unidad de medida de la energía.

Su importancia radica en el papel protagonista que interpretan a la hora de producir enzimas metabólicas

[Referencias](#)

alimento.elconfidencial.com. (1 de mayo de 2020). Obtenido de https://www.google.com/amp/s/www.alimento.elconfidencial.com/amp/nuticion/2020-01-03/macronutrientes-beneficios_1621138/