

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

DOCENTE: NEFI ALEJANDRO SANCHEZ
GORDILLO

ALUMNA: AGUILAR PEREZ GORETY CANDELARIA

MATERIA: NUTRICION CLINICA

MACRO NUTRIENTES

PROTEINAS

Las proteínas son grandes moléculas compuestas por cientos o miles de unidades llamadas aminoácidos

Intervienen en el metabolismo, pues forman parte de las enzimas participan en la defensa del organismo transportan sustancias por la sangre

Existen 21 aminoácidos diferentes. Algunos podemos fabricarlos a partir de otros, pero hay 9 que se consideran esenciales (valina, leucina, isoleucina, treonina, lisina, metionina, histidina, fenilalanina, triptófano)

CARBOHIDRATOS

Su función más importante es la de ser la primera fuente de energía para nuestro organismo, aportando aproximadamente 4 kcal por cada gramo

Cuando se unen dos monosacáridos forman los disacáridos (por ejemplo glucosa + glucosa = sacarosa; o glucosa + galactosa = lactosa).

una ingesta excesiva de estos azúcares pues se ha relacionado con la obesidad y la caries entre otros efectos perjudiciales.

GRASAS

Las grasas son un grupo heterogéneo de sustancias que se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso.

Su principal función es ser fuente de energía "concentrada", pues cada gramo aporta 9 kcal.

Los ácidos grasos se suelen encontrar formando parte de los triglicéridos (compuestos de una molécula de glicerol y 3 moléculas de ácidos grasos).

La grasa se encuentra debajo de la piel y actúa como un aislamiento contra el frío y forma un tejido de soporte para muchos órganos como el corazón y los intestinos.

MICRONUTRIENTES

VITAMINAS

Las vitaminas son sustancias orgánicas de composición variable. Las necesitamos en pequeñas cantidades

Vitaminas liposolubles: son las vitaminas A, D, E y K
Vitaminas hidrosolubles: son las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C

Existen 21 aminoácidos diferentes. Algunos podemos fabricarlos a partir de otros, pero hay 9 que se consideran esenciales (valina, leucina, isoleucina, treonina, lisina, metionina, histidina, fenilalanina, triptófano)

MINERALES

Son sustancias inorgánicas. Algunos se encuentran disueltos en nuestro organismo y otros, como el calcio, forman parte de estructuras sólidas como los huesos o los dientes.

Cuando se unen dos monosacáridos forman los disacáridos (por ejemplo glucosa + glucosa = sacarosa; o glucosa + galactosa = lactosa).

Para la mayoría de los elementos traza, además de los discutidos antes, no hay pruebas que su carencia sea responsable de problemas importantes de salud pública