



**Nombre de la universidad:** UDS (Universidad Del Sureste).

**Nombre de la carrera:** Licenciatura en enfermería.

**Materia:** Nutrición clínica

**Nombre del Maestro:** Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

**Nombre de la alumna:** Loyda Eunice Hernández Pérez.

**Grado y grupo:** 3er Cuatrimestre Semiescolarido.

**Lugar y fecha:** Tapachula Chiapas – 03 de julio del 2020.

**-Macronutrientes:**  
Sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento necesario para reparar, construir estructuras orgánicas, promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

Se clasifican en:

**Proteínas:** Proporcionan aminoácidos y constituyen la mayor parte de la estructura celular.

Carne y sus derivados, productos lácteos, pescado, huevos, cereales, legumbres, frutos secos y la soja.

**Carbohidratos:** Son la principal fuente de energía y tiene la mayor reserva energética del cuerpo.

Pastas, arroz, avena, tortilla de maíz, papas con o sin cascara, pan integral, frijoles y lentejas.

**Grasas:** Se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso. Su función principal es ser fuente de energía concentrada. Proporcionan el doble de calorías.

Saturadas: Abundan en productos animales y lácteos.  
Insaturadas: Frutos secos en general, aceites vegetales de linaza, oliva, aguacate etc.

**Agua:** Funciona como transportador de los nutrientes a las células y elimina los desechos a través de la orina, regula la temperatura corporal y el equilibrio iónico de la sangre.

El organismo repone el agua a través de los alimentos consumidos y los líquidos que se beben.

N  
U  
T  
R  
I  
E  
N  
T  
E  
S  
  
E  
S  
E  
N  
C  
I  
A  
L  
E  
S

Elementos o compuestos químicos que se encuentra en los alimentos, necesarias para el funcionamiento metabólico.

**Hierro:** Encargado de crear hemoglobina y de llevar el oxígeno a toda las células mediante los glóbulos rojos. Ayuda a generar el colágeno para nuestro organismo.

Carnes, hígado, pescado, legumbres, cereales y huevo.

**Calcio:** Cuida los neurotransmisores del cerebro y protege la salud de los dientes.

Leche y sus derivados, legumbres, guisantes y pan.

**Sodio:** Esencial para la función cerebral y ayuda a mantener la presión arterial.

Sal de mesa, carnes, quesos, remolachas y apio.

**Fósforo:** Componente celular. Se utiliza como parte central de las moléculas de ATP que se utilizan como energía, esencial para la contracción muscular.

Pesado, pollo, carne de res, cereales integrales, leche y huevos.

**Potasio:** Esencial para el funcionamiento adecuado del sistema nervioso central (cerebro), funciones neuromusculares y cardiacas.

Bananos, kiwis y frutas cítricas.

**Zinc:** Ayuda a la creación de glóbulos blancos en el cuerpo. Forma parte de la producción del nuevo ADN en las células. Se utiliza en los procesos de cicatrización y esencial para el correcto funcionamiento del olfato y gusto.

Trigo, carne, pescado, huevos y legumbres ( frijol, garbanzo y lentejas).

**Magnesio:** Ayuda al calcio a mantener en buen estado la salud ósea y muscular del cuerpo. Reduce la fatiga muscular y aporta energía al cuerpo.

Semillas de calabaza, vegetales verdes y arroz integral

**Micronutrientes:**  
Moléculas que se consumen en cantidades bajas pero son imprescindibles para las funciones de la vida.

Se clasifican en:

**Vitamina A:** Ayuda a formar la queratina. Crea pigmentos especiales en la retina para la buena visión.

Carne, hígado, leche, huevo, zanahoria y remolacha.

**Vitamina B:** Mantiene el equilibrio químico del sistema nervioso, participa en la producción de hormonas esteroideas (hormonas sexuales), mantiene la salud y el buen aspecto de la piel.

Carnes, pescado, los frutos secos, los lácteos, los huevos, los cereales integrales, las legumbres, la levadura de cerveza, el germen de trigo, el aguacate y la patata.

**Vitamina D:** Ayuda a mantener y formar los huesos y dientes, regula los niveles de calcio en la sangre. Ayuda a absorber el calcio y fósforo que se obtiene en los alimentos.

Pescado, hígado, huevos, arroz y recibir los rayos del sol.

**Vitamina K:** Esencial para la coagulación de la sangre. Sin ellas se producirían hemorragias masivas por el cuerpo.

Repollo, coliflor, hígado, brócoli, ciruelas y uvas.

#### Bibliografía:

<https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/202/macronutrientes>

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/a7916cd77ceaf17f0796eea5cb3ee0db.pdf>

<https://www.hsnstore.com/blog/micronutrientes/>

<https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/que-son-y-cuales-son-los-micronutrientes/>

<https://www.sabervivirtv.com/guia-nutricion/vitamina-b3>

[https://www.academia.edu/6497753/Cuadro\\_de\\_micro\\_y\\_macronutriente](https://www.academia.edu/6497753/Cuadro_de_micro_y_macronutriente)