



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS TAPACHULA**

**Lic. Enfermería**

**Materia: Nutrición Clínica I**

**Trabajos: Cuadro sinóptico**

**Catedrático: Nefi Alejandro Sánchez Gordillo**

**Alumna: Leslie Stephany López Martínez**

**Grado: 1er**

**Cuatrimestre: 3er cuatrimestre**

**Lugar: Tapachula, Chiapas**

**Fecha: 02/07/2020**

## **FUNCION**

Para cumplir sus funciones y mantenerse sano necesita de los macronutrientes, sustancias provenientes de los alimentos, que proporcionan energía y nutrientes esenciales, necesarios para construir, promover el crecimiento, y para regular las funciones internas del organismo

### Proteínas

El cuerpo las utiliza para generar multitud de moléculas proteicas especializadas que desempeñan funciones. Las proteínas son grandes moléculas compuestas por cientos o miles de unidades llamadas aminoácidos. Forman parte de los huesos, piel, órganos, músculos y sangre.

**FUNCIONES:** función estructural, defensa del organismo, reguladoras, reserva de proteínas, transportan sustancias por sangre.

Los aminoácidos más importantes son: (valina, leucina, isoleucina, treonina, lisina, metionina, histidina, fenilalanina, triptófano)

**Fuentes de proteínas:** carnes, frutos secos, verduras, legumbres, lácteos y mariscos.

### Carbohidratos

Su función más importante es la de ser la primera fuente de energía para nuestro organismo. Son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos como frutas, granos, verduras y productos lácteos.

Los carbohidratos proveen al cuerpo de glucosa, que se convierte en energía, que a su vez se utiliza para mantener las funciones corporales y la actividad física.

Los carbohidratos se dividen en tres: monosacáridos, ejemplo, glucosa, fructosa, galactosa; Disacáridos, ejemplo, sacarosa (azúcar de mesa), lactosa, maltosa, Polisacáridos, ejemplo, almidón, glicógeno (almidón animal), celulosa.

### Grasas

Las grasas son un grupo heterogéneo de sustancias que se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso. Las grasas son necesarias para funciones del organismo, pero el problema deriva cuando hay un consumo excesivo.

**Funciones:** ser fuente de energía concentrada, forman parte de la estructura de las membranas celulares, están implicadas en la absorción, el transporte y la formación de las vitaminas llamadas liposolubles, forman parte de algunas hormonas.

**Tipos de grasas:** **Los ácidos grasos** se suelen encontrar formando parte de los triglicéridos, Según el grado de saturación de esos ácidos grasos (que depende de la estructura química interna de ellos) hablamos de grasas saturadas o grasas insaturadas. **Colesterol** su ingesta es importante por su papel en la formación de las membranas, y ser precursor en la síntesis de algunas hormonas y de la vitamina D. Una ingesta excesiva de colesterol provoca un aumento del colesterol en sangre.

### Agua

Es indispensable para la vida, es el componente principal y resulta fundamental en muchas reacciones químicas, así como el transporte de nutrientes, la regulación de la temperatura corporal y la eliminación de desechos.

Está presente en todo alimento, ya sea fruta, pescado, carnes rojas, verduras, hortalizas, alimentos líquidos.

**Estado físico:** Sólida, líquida y gaseosa **Color:** Incolores **Sabor:** Insípida **Olor:** Inodoro

**Macronutrientes:** son aquellos que aportan mayor parte de energía metabólica del cuerpo.

**Los principales son:**

## Vitaminas

Son indispensable para el funcionamiento normal de las células.

Su principal función es la reguladora, pues actúan ordenando múltiples reacciones químicas del metabolismo que ocurren en las células.

**Vitaminas liposolubles:** Se llaman así porque son solubles en lípidos y necesitan de éstos para ser absorbidas. Se encuentran especialmente en alimentos grasos.

**Vitaminas hidrosolubles:** Se llaman así porque son solubles en agua.

## Minerales

Son elementos químicos indispensables para el buen funcionamiento de la célula, Algunos se encuentran disueltos en nuestro organismo y otros, como el calcio, forman parte de estructuras sólidas como los huesos o los dientes. Sus funciones son muy variadas, actuando como reguladores de muchos procesos del metabolismo y de las funciones de diversos tejidos.

El sodio, el potasio y el cloro están presentes como sales en los líquidos corporales, donde tienen la función fisiológica de mantener la presión osmótica. Los minerales forman parte de la estructura de muchos tejidos. Por ejemplo, el calcio y el fósforo en los huesos se combinan para dar soporte firme a la totalidad del cuerpo.

Los principales minerales en el cuerpo humano son: calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro, azufre, magnesio, manganeso, hierro, yodo, flúor, zinc, cobalto y selenio. El fósforo se encuentra tan ampliamente en las plantas, que una carencia de este elemento quizá no se presente en ninguna dieta. El potasio, el sodio y el cloro se absorben con facilidad y fisiológicamente son más importantes que el fósforo. Los seres humanos consumen azufre sobre todo en forma de aminoácidos que contienen azufre; por lo tanto, cuando hay carencia de azufre, se relaciona con carencia de proteína.

## **Micronutrientes:**

el organismo los requiere en pequeñas cantidades, son muy importantes para la actividad normal del cuerpo. Son indispensable para los procesos bioquímicos.