

Universidad del sureste



Lic. Enfermería

Nutrición clínica

Macro y micronutrientes

Catedrático: Nefi Alejandro Sánchez gordillo

E.L.E andrea guadalupe Ramírez Pérez

Grado: 3 cuatrimestre

Grupo: "A"

NUTRIENTES

MACRONUTRIENTES

PROTEINAS

Son grandes moléculas compuestas por aminoácidos

Intervienen en el metabolismo forma parte de las enzimas y hormonas participan en defensa del organismo, transportan sustancias por la sangre y son fuente de energía

Aminoácidos esenciales: valina, leucina, isoleucina, treonina, lisina, metionina, histidina, fenilalanina, triptófano

Carne, huevo. Cereales, leche, legumbres

CARBOHIDRATOS

Monosacáridos

glucosa, fructosa y galactosa

La glucosa se oxida para producir energía, calor y dióxido de carbono, que se elimina con la respiración

Disacáridos

Sacarosa
Lactosa
maltosa

La sacarosa se halla también en las zanahorias y la piña. La lactosa es el disacárido que se encuentra en la leche humana y animal. Es mucho menos dulce que la sacarosa. La maltosa se encuentra en las semillas germinadas.

Polisacáridos

almidón
Glicógeno
celulosa

El almidón importante para el ser humano encontrado en arroz papa o yuca El glicógeno es formado a partir del monosacárido y se produce en el cuerpo humano La celulosa, un polímero de glucosa, es una de las fibras de las plantas verdes

GRASAS

saturadas

conlleva un aumento de colesterol y triglicéridos en sangre, que tienen efectos perjudiciales para nuestra salud. Suelen ser sólidas a temperatura ambiente

Encontrados en origen animal

insaturadas

Monoinsaturadas

se encuentran principalmente en los pescados

Poliinsaturadas

omega-3

Las encontramos en el aceite de oliva, los frutos secos y las semillas

omega-6

se encuentran en los aceites de semillas (girasol, soja, maíz), los frutos secos y la yema de huevo

MICRONUTRIENTES

VITAMINAS

LIPOSOLUBLES

vitaminas A, D, E y K. son solubles en lípidos y necesitan de éstos para ser absorbidas. Se encuentran especialmente en alimentos grasos

HIDROSOLUBLES

vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C. porque son solubles al agua.

MINERALES

calcio

Formación y mantenimiento de huesos y dientes etc.,

Lácteos, pescados, mariscos etc.

magnesio

Regula el nivel del calcio

Vegetales verdes, frutos secos

hierro

Forma parte de la hemoglobina transporta oxígeno por la sangre

Carnes, pescados, lácteos y en algunos vegetales