

MATERIA: NUTRICIÓN I

CATEDRÁTICA: NALLELY FERNANDA VAZQUEZ DIAZ

ALUMNO: LUIS ANTONIO SOLIS PEREZ



TEMA: MACRONUTRIENTES

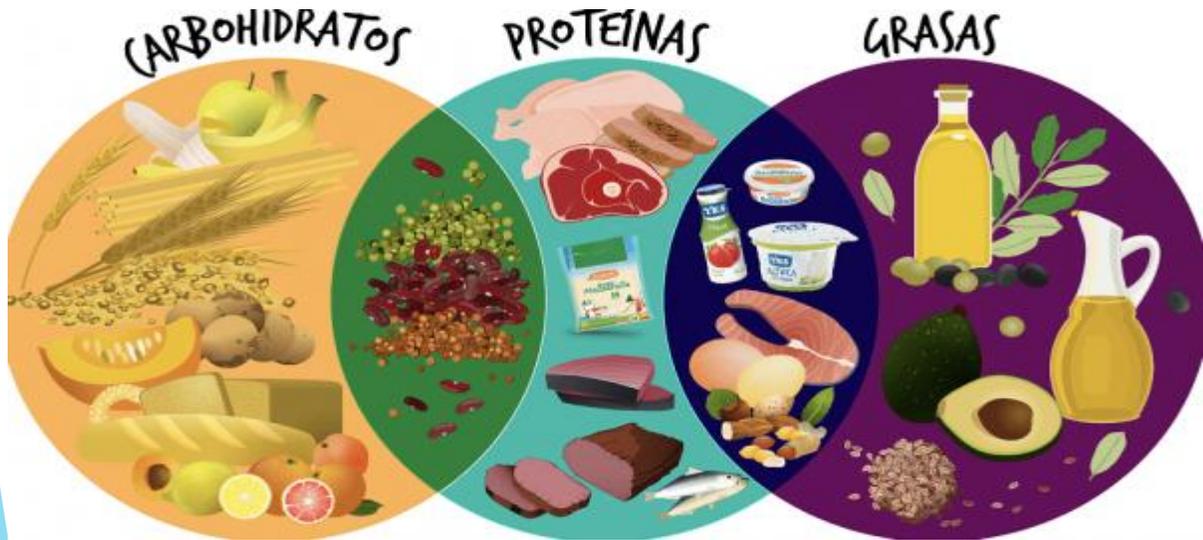
TERCER CUATRIMESTRE

GRUPO UNICO

FECHA; 18 DE JUNIO 2020

Macronutrientes

- ▶ Hidratos de carbono, proteínas, y grasas
- ▶ La energía o calorías aportados por los alimentos son tan importantes para sobrevivir, que cuando se ingiere mas de lo que el cuerpo gasta, el organismo lo almacena dentro del cuerpo en forma de grasa corporal
- ▶ Aporta nutrientes esenciales y cumple funciones especificas en el organismo.



Hidratos de carbono

- ▶ La principal fuente de hidratos se encuentra en los alimentos de origen vegetal.



Los hidratos de carbono simples

Llamados azúcares simples, aportan calorías vacías, contiene poca cantidad de **otros nutrientes**.

- ▶ **Azúcar:** aporta energía rápidamente disponible para el organismo y es fácil de dirigir. Además de proveer energía, modifica el sabor, textura y apariencia de los alimentos.
- ▶ Cuando los alimentos ricos en azúcar se consumen en exceso se produce un **equilibrio** en la alimentación



Hidratos de carbono complejos

- ▶ Se caracterizan porque se absorben lentamente y son la mejor fuente de energía para el organismo.
- ▶ **Almidón:** se transforma en glucosa dentro del organismo y tiene un paso mas lento por el sistema digestivos los alimentos ricos en almidón son la fuente principal de energía.
- ▶ **Fibra:** es la parte de los alimentos de origen vegetal que no se digiere o que se digiere muy poco en el sistema digestivo.
- ▶ el poco consumo de fibra puede ocasionar estreñimiento u otros problemas



CARBOHIDRATOS SIMPLES



CARBOHIDRATOS COMPLEJOS



Proteínas

- ▶ Las proteínas están compuestas por aminoácidos que son denominados “bloques estructurales de la vida”
- ▶ Participan en la coagulación de la sangre y en el fortalecimiento del sistema inmunológico, mediante el desarrollo de anticuerpos que defienden al organismo de las enfermedades
- ▶ Casi todas las células del cuerpo se desintegran y reconstruyen constantemente, este proceso requiere de un abastecimiento permanente de aminoácidos.
- ▶ El organismo no utiliza proteínas como fuente de energía



Lípidos o grasas

- ▶ Se encuentran en alimentos de origen animal y vegetal, y se clasifican en:

Ácidos grasos insaturados

- ▶ Se encuentran normalmente en semillas oleaginosas como soja, girasol y sésamo; en diferentes tipos de nueces y en el maíz.



Ácidos grasos saturados

- ▶ Se encuentran en alimentos de origen animal como tocino, grasa de cerdo y de vaca; crema de leche, yema de huevo. Aceite de coco, el aceite de palma y la margarina



