



Carrera: Lic. En enfermería

Nombre de alumno: Antonia Viridiana Pérez Jiménez

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vásquez Pérez

Nombre del trabajo: Supernota

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3er Cuatrimestre

Grupo: B

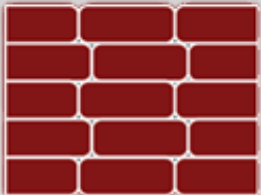
Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de mayo de 2020.

Macronutrientes.



Los macronutrientes o macro-nutrientes son necesarios para el cuerpo en grandes cantidades todos los días, aportan calorías que nos dan la energía necesaria y se dividen en tres grandes grupos.

Proteínas.



Son unidades estructurales conformadas por aminoácidos e ingeridas en los alimentos.

Funciones.....



Ayudar a la construcción y reparación de músculo, tejidos y órganos



Formar huesos, uñas, cabello y dientes



Estimular el crecimiento y desarrollo de los niños.



Propiciar la formación de enzimas y hormonas.

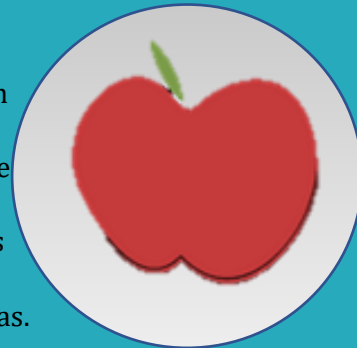


Fortalecer el sistema de defensa del organismo (anticuerpos).



Carbohidratos.

Son compuestos que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno en las proporciones de $C_6H_{12}O_6$. Son la fuente más importante de energía en los sistemas vivos, proporcionando calorías.



*MONOSACARIDOS (Simples):

Los carbohidratos más sencillos son los monosacáridos o azúcares simples (glucosa, fructosa, galactosa, ribosa). Estos azúcares pueden pasar a través de la pared del tracto alimentario sin ser modificados por las enzimas digestivas.



*DISACARIDOS (Simples):

Compuestos de azúcares simples, necesitan que el cuerpo los convierta en monosacáridos antes de que se puedan absorber en el tracto alimentario (sacarosa, la maltosa y la lactosa).



Tipos de carbohidratos.

*POLISACARIDOS (Complejos):

Químicamente los más complejos.

Solo se pueden utilizar algunos para producir energía y en algunos casos más recurrentes o para las necesidades que el cuerpo requiere convirtiéndolos en grasas para el organismo (almidón, glucógeno, celulosa, quitina).



Grasas o Lípidos.

Son absolutamente esenciales, ayudan a termoregular brindan saciedad y aportan energía.

Saturadas

- Se encuentran en todas las grasas y aceites, aunque están, fundamentalmente, en aquellas de origen animal (carne y lácteos).



No Saturadas

- Las insaturadas son beneficiosas para la salud.
 - Grasas monoinsaturadas:** disminuyen la concentración de colesterol «malo» (LDL).
 - Grasas poliinsaturadas:** ayudan a reducir el colesterol «malo» (LDL).



Funciones

→ Aportan energía y mantienen la temperatura corporal.

→ Estructural: Constituyen las membranas de órganos y tejidos.

→ Regulan funciones del organismo necesarios para el crecimiento.

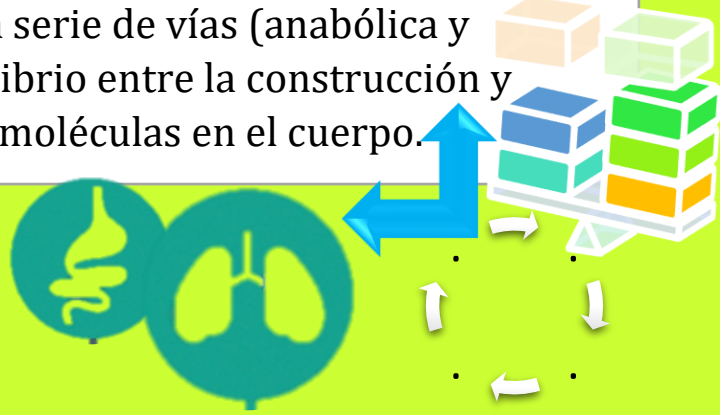
→ Transportan las proteínas.

→ Producen textura y sabor en los alimentos.

RUTAS METABÓLICAS

Es un conjunto de reacciones químicas que conectan entre si a través de una serie de vías (anabólica y catabólica). Es un equilibrio entre la construcción y descomposición de las moléculas en el cuerpo.

METABOLISMO

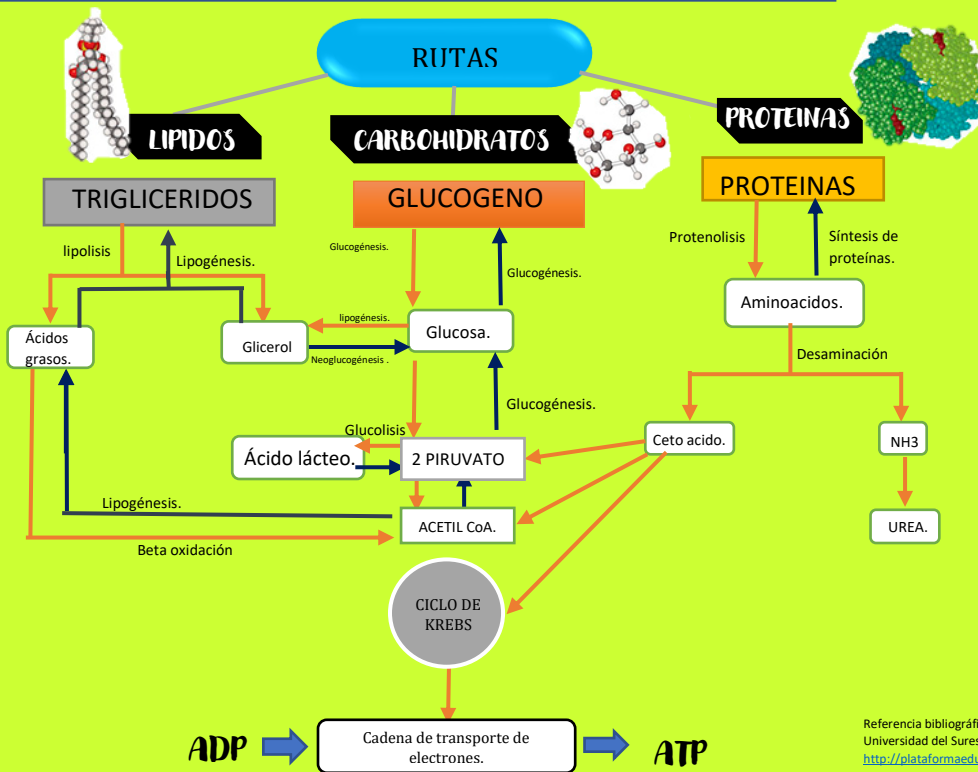


→ Rutas Metabólicas.

Anabólicas: las moléculas pequeñas forman moléculas grandes. Rutas reductoras Requieren Energía ATP. (Gluconeogénesis y Ciclo de Calvin).



Catabólicas: las moléculas grandes se degradan a moléculas más pequeñas. Rutas oxidantes Libera energía Y Sintetiza ATP. (Glucolisis y Beta-oxidación).



Referencia bibliográfica. Universidad del Sureste (2020). Antología de Nutrición369. Obtenido de <http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca>.