



NUTRICION

“CUADRO DE TIPOS DE NUTRIENTES”

CATEDRATICO:

Dra. Katia Paola Martínez

alumna:

Andrea Citlali Maza López

ESPECIALIDAD:

MEDICINA HUMANA I

SEMESTRE:

TERCERO

AGOSTO 2021

Tipo de nutriente	Donde se encuentra	Efectos de su deficiencia
MACRONUTRIENTE	Aportan energía y se llaman así porque sus cantidades en los alimentos se miden en gramos y no en microgramos	
Carbohidratos	Cereales, azúcares, tubérculos, legumbres, frutas y verduras	Enfermedades cardiovasculares, disminución de la energía, dificultades digestivas, cálculos renales, desnutrición, etc.
Proteínas	alimentos de origen animal como la carne, el pescado, los huevos y la leche	Anemia, hipoglucemia, pérdida de peso, cabello frágil, piel pálida, debilidad, desmayos, dificultad para dormir, dolor de cabeza, etc.
Lípidos	aceites y grasas culinarias, mantequilla, margarina, tocino, carnes grasas, embutidos y frutos secos.	Desnutrición, problemas de crecimiento, problemas de fertilidad, aumenta el riesgo de problemas cardiovasculares, derrames cerebrales, etc.
MICRONUTRIENTE	No aportan energía, pero son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo	
Vitaminas	Vegetales, carnes, lácteos, cereales, legumbres.	Anemia, hipovitaminosis, ceguera nocturna, escorbuto, demencia, dermatitis, diarrea, etc.
Minerales	Verduras, frutas, leguminosas y alimentos de origen animal.	Resistencia a la insulina, diabetes mellitus, enfermedades cardíacas, debilidad, caspa, acné, hipotiroidismo, reducción del esmalte dental, etc.