



Nombre del Alumno: Leydy Beatriz Leon Jiménez

Nombre del tema: Macronutrientes, Micronutrientes

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3°



MACRONUTRIENTES

son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo

CARBOHIDRATOS

Las proteínas deben suponer un 10-15% del aporte calórico total,

Es la principal fuente de energía para las células, tejidos y órganos del cuerpo. La glucosa puede usarse inmediatamente o almacenarse en el hígado y los músculos para su uso posterior

Tubérculos, cereales, el azúcar, las frutas, verduras, y los lácteos.

LÍPIDOS

entre 20% y 25% del valor calórico total y se debe destacar los ácidos grasos esenciales omega 6, con 3% a 12% del valor calórico total, y los omega 3, entre 0,5 y 1% del valor calórico total

constituyen la reserva energética de uso tardío o diferido del organismo. Su contenido calórico es muy alto (10 Kcal/gramo), y representan una forma compacta y anhidra de almacenamiento de energía.

Las carnes, los lácteos, los frutos secos, y los aceites vegetales

PROTEINA

10-15% del aporte calórico total, no siendo nunca inferior la cantidad total de proteínas ingeridas a 0,75 gr/día y de alto valor biológico

Las funciones de las proteínas son específicas de cada una de ellas y permiten a las células mantener su integridad, defenderse de agentes externos, reparar daños, controlar y regular funciones

vegetales como la soja (soya), los frijoles, las legumbres, la mantequilla de nueces y algunos granos (como el germen de trigo y la quinua

MICRONUTRIENTES

Son sustancias nutritivas que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para protegerse de algunas enfermedades y que se encuentran en los alimentos. Los micronutrientes son conocidos como vitaminas y minerales.

VITAMINAS

Grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

Liposolubles

son A, D, E y K. Estas vitaminas se absorben más fácilmente por el cuerpo en la presencia de la grasa alimentaria.

Hidrosolubles

Las 9 vitaminas hidrosolubles son vitamina C y todas las vitaminas B.

MINERALES

Elementos inorgánicos esenciales para el organismo como componentes estructurales y reguladores de los procesos corporales. No pueden ser sintetizados y deben formar parte de la alimentación diaria.

Macromineral

Calcio
Fósforo
Magnesio
Potasio
Sodio
Cloro
Azufre

Micromineral

Hierro
Zinc
Flúor
Yodo
Cobre
Manganeso
Selenio