



**Mi Universidad**

**Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Jessica López Hernández*

*Nombre del tema: macronutrientes y micronutrientes*

*Parcial: 3ro A*

*Nombre de la Materia: nutrición pública*

*Nombre del profesor: Johana Judith Casanova Ortiz*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Tercero Semiescolarizado*

# MACRONUTRIMENTOS

## CONCEPTOS

En nutrición, los macronutrientes son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.

Son los carbohidratos, la proteína y las grasas.

Proporcionan las calorías, es decir, la energía. Son los lípidos, los glúcidos y las proteínas.

## CARBOHIDRATOS Y LÍPIDOS

Los **carbohidratos** representan entre el 45 % y el 65 % de las calorías diarias.

### FUNCIONES:

- Energía
- Ahorran proteínas
- Forman parte de tejidos importantes
- Previene los cuerpos cetónicos

Donde se encuentran los carbohidratos Fruta, Frijoles, Legumbres y Leche.

Los **lípidos** deben aportar 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 la omega 3, entre 0,5 y 1% del **valor calórico total**.

### FUNCIONES

- Reserva de energía
- Reserva de agua
- Estructural
- Térmica

Los principales alimentos suministradores de lípidos son los aceites y grasas culinarias, mantequilla, margarina, tocino, carnes grasas, embutidos y frutos secos.

## PROTEÍNAS

Las **proteínas** deben suponer un 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**.

### FUNCIONES

- Hormonal
- Reguladora
- Homeostática
- defensiva

Se encuentran en las Carnes, huevos, frutas, verduras y frutos secos.

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

Las vitaminas hidrosolubles no se almacenan en el cuerpo. Las 9 vitaminas hidrosolubles son vitamina C y todas las vitaminas B.

La clasificación mineral se basa en la composición química y en la estructura interna, las cuales en conjunto representan la esencia de un mineral y determinan sus propiedades físicas. De acuerdo con la composición química, los minerales se dividen en clases según el anión o grupo aniónico dominante, por ejemplo, los óxidos, los haluros, los sulfuros y los silicatos, entre otros.

# MICRONUTRIMENTOS

## VITAMINAS

## MINERALES

## CARACTERÍSTICAS

## EJEMPLOS

## EJEMPLOS

## ALGUNOS DE ELLOS:

- Vitamina A. Vitamina K.
- Vitamina C Vitamina B1 (tiamina)
- Vitamina D. Vitamina B2
- Vitamina E. Vitamina B3

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; entre los más importantes están: Vitaminas A, B, C y ácido fólico, Minerales: Hierro, Yodo, Calcio y Zinc.

Los minerales son los elementos naturales no orgánicos que representan entre el 4 y el 5 por ciento del peso corporal del organismo y que están presentes en los alimentos. Las cuatro vitaminas liposolubles son A, D, E y K. Estas vitaminas se absorben más fácilmente por el cuerpo en la presencia de la grasa alimentaria. Las vitaminas hidrosolubles no se almacenan en el cuerpo. Las 9 vitaminas hidrosolubles son vitamina C y todas las vitaminas B.

En el contexto de la nutrición, un mineral es un elemento químico requerido por los organismos como un nutriente esencial para realizar las funciones necesarias para la vida.

## ALGUNOS DE ELLOS:

Calcio, fósforo, azufre, magnesio, potasio, sodio, cloro, cinc, cobre, hierro, etc.