

**NOMBRE DEL ALUMNA: WENDY HERNÁNDEZ ALEGRÍA**

**NOMBRE DEL TEMA: MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES**

**PARCIAL: 2**

**BOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA**

**NOMBRE DEL PROFESOR: JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA**

**CUATRIMESTRE: 3**

# MACRONUTRIENTES

son aquellos compuestos que aportan la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Estos son los carbohidratos, lípidos y proteínas.

## Carbohidratos

Llamada igual la gasolina del cuerpo de esta de vemos de tener 50% - 70% de porcentaje calóricos.

### Funciones

- Los carbohidratos funcionan como reserva energética
- producen glucosa
- formación de tejidos

### Fuente

- Pan
- Cereal
- Leche
- yogur

## Lípidos

Aun que nos den más energía que los carbohidratos, pero no son el principal nos dan de 30%-35% de porcentaje calóricos.

### Funciones

- Medio de transporte
- Proporcionan sabor y de lleno
- Evita que el cuerpo este caliente.

### Fuente

- pescado
- semillas
- frutas secas
- mantequilla

## Lípidos

Las proteínas son una clase importante de moléculas que se encuentran en todas las células vivas. Y tiene 15%-20% de porcentaje calóricos.

### Funciones

- Transporta como la hemoglobina, el oxígeno.
- Regula como la insulina que es la glucosa en la sangre.
- Contráctil ase que los músculos se contraigan y regulan.

### Fuente

- Lácteos
- Huevos
- Carnes
- Semilla

# MICRONUTRIENTES

Es un tipo de nutriente que debe aportar pequeñas dosis de sustancias para colaborar en diferentes procesos metabólicos del organismo.

## Vitaminas

## Minerales

Las vitaminas son micro nutrientes necesarios para el metabolismo y vitales en nuestra dieta. La importancia de las vitaminas está directamente relacionada con la salud, puesto que se ha demostrado que la aparición de ciertas enfermedades se genera a partir de la carencia de ciertas vitaminas.

Los minerales son elementos orgánicos naturales que forman parte de las estructuras de numerosos tejidos. Son imprescindibles para el correcto funcionamiento y desarrollo del organismo. Representan entre un 4% y un 5% del peso corporal.

Las vitaminas se clasifican en dos grandes grupos:

**Vitaminas liposolubles:** Como su nombre lo indica, no son solubles en agua sino en grasa,

**Vitaminas hidrosolubles:** Son solubles en agua, es decir, no se almacenan en nuestro organismo. Su exceso se elimina constantemente a través de la orina o sudor.

La clasificación de minerales se realiza según la cantidad que necesita nuestro cuerpo. Y son:

**Macrominerales:** formada por aquellos minerales que nuestro organismo necesita en cantidades superiores a 100mg/ día.

**Microminerales:** está compuesta por los minerales que el organismo necesita en cantidades inferiores de 100mg/día.

*Dentro de las vitaminas liposolubles encontramos:*

**Vitamina A:** Ayuda a conservar una buena visión,

**Vitamina D:** Favorece la absorción intestinal de calcio y fósforo y regula el calcio circulante en la sangre.

**Vitamina K:** Está relacionada con la coagulación de la sangre.

**Vitamina E:** Tiene propiedades antioxidantes y anticoagulantes. Ayuda a prevenir la oxidación de colesterol LDL

Tipos de minerales

**Calcio:** Lácteos, legumbres, frutos secos, verduras, carne

**Cobre:** Frutos secos, semillas, verduras, hortalizas.

**Cromo:** Cereales, frutos secos, carne, legumbres, levadura de cerveza

**Flúor:** Verduras, hortalizas, agua potable y marina, carne, pescados en lata, marisco

*Algunas vitaminas hidrosolubles son:*

**Vitaminas del complejo B:** Cumplen una función importante en el metabolismo de los carbohidratos, y estos están directamente relacionados con la producción de energía. Dentro de este grupo encontramos: vitamina B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 y vitamina B12.

**Ácido Ascórbico o Vitamina C:** Es necesario para la formación y mantenimiento del colágeno y la absorción de hierro y folatos de origen animal.