



Nombre del Alumno: Vázquez Gómez Zayra Yamilet

Nombre del tema: Cuadro sinóptico Macronutrientes y Micronutrientes

Parcial: Primero

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica I

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: tercero

Pichucalco, Chiapas A 22 de mayo de 2022

Macro y Micronutrientes

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son moléculas de azúcar. Su cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa. La glucosa, o azúcar en la sangre, es la principal fuente de energía para las células, tejidos y órganos del cuerpo.

Tipos de carbohidratos:  
Azúcares, almidones y fibra

Alimentos que contienen carbohidratos: granos, frutas, productos lácteos etc.

PROTEINAS

Son moléculas de azúcar. Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos. Y en la sangre, es la principal fuente de energía para las células, tejidos y órganos del cuerpo.

Funciones

Anticuerpo: Los anticuerpos se unen a partículas extrañas específicas, como virus y bacterias, para ayudar a proteger el cuerpo.

Enzima: Ayudan con la formación de nuevas moléculas leyendo la información genética almacenada en el ADN.

LIPIDOS

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.

Función de los lípidos incluyen almacenamiento de energía, señalización, y actuando como componentes estructurales de membranas celulares.

Alimentos que contienen lípidos: carnes, lácteos, frutos secos, aceites vegetales.

MICRONUTRIENTES

VITAMINAS

Las vitaminas son sustancias que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse normalmente. Su cuerpo necesita 13 vitaminas.

Están son: Vitamina A  
Vitaminas (tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, biotina, vitamina B-6, vitamina B-12 y folato o ácido fólico)

Vitamina C  
Vitamina D  
Vitamina E  
Vitamina K

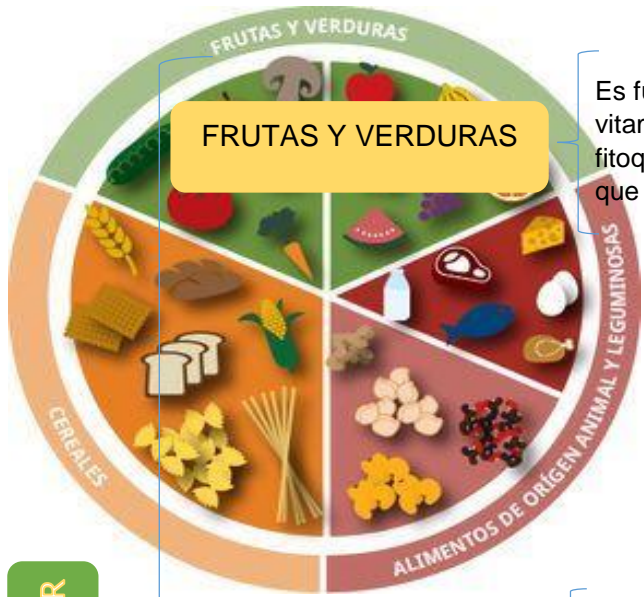
Por lo general, las vitaminas provienen de los alimentos que consume. El cuerpo también puede producir vitaminas D y K.

MINERALES

El organismo usa los minerales para muchas funciones distintas, incluyendo el mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando bien. Los minerales también son importantes para las enzimas y las hormonas.

Existen dos tipos de minerales, los macrominerales y los oligoelementos. Necesitamos mayores cantidades de macrominerales.

Estos incluyen calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre. necesitamos menores cantidades de oligoelementos hierro, manganeso, cobre, yodo, cinc, cobalto, flúor y selenio.



**FRUTAS Y VERDURAS**

Es fuente principal de fibra dietética, vitaminas, minerales y otros fitoquímicos (como antioxidantes) que promueven la salud.

Ejemplo de frutas: guanábana, manzana, plátano, limón, guayaba, papaya, mango, mandarina y sandía.

Ejemplo de verduras: pepino, calabaza, pimiento morrón, nopal, brócoli, chayote, betabel, chile poblano, zanahoria y hojas verdes (tales como acelgas, verdolagas, quelites, espinaca y lechuga)

**EL PLATO DEL BUEN COMER**

**CEREAES Y TUBERCULOS**

Este grupo provee mayoritariamente carbohidratos complejos y una gran cantidad de fibra dietética para buena digestión.

Nos brinda energía para realizar las actividades diarias. Aquí también se incluyen otros granos enteros que no son estrictamente cereales como el amaranto, la quinoa, el arroz salvaje y el alforfón.

Ejemplo de cereales: maíz, trigo, centeno, cebada, avena y arroz

**LEGUMINOSAS DE ORIGEN ANIMAL**

Este grupo se conforma principalmente en alimentos que son ricos en proteínas, las cuales son necesarias para construir tejidos como los músculos, hormonas y neurotransmisores.

Ejemplo leguminosas: garbanzo, frijol, soya, lenteja, alubia, haba y chícharo

Ejemplo de alimentos de origen animal: pescado, mariscos, aves, productos lácteos (queso, crema, leche, mantequilla y yogurt), huevo, res, cordero, cabrito, cerdo y embutidos.

**Bibliografía**

<https://www.welthy.es/magazine/macronutrientes-y-micronutrientes-definicion-diferencias-y-tipos/#:~:text=Otra%20de%20las%20diferencias%20principales,pero%20no%20nos%20aportan%20energ%C3%ADa.>