

A large, dark blue version of the UDS logo is centered on the page. It consists of a stylized graphic of three curved lines on the left, followed by the letters 'UDS' in a large, bold, sans-serif font, and the words 'Mi Universidad' in a smaller, bold, sans-serif font below it.

Ensayo

Nombre del Alumno:rosibeth Pérez López

Nombre del tema: macronutrientes

Parcial I

Nombre de la Materia: nutrición clínica

Nombre del profesor: joanna judith casanova ortiz





Nombre de la Licenciatura :Enfermería

Cuatrimestre: 3 cuatri₂

11 de mayo 2023

MACRONUTRIENTES

ÍNDICE

	INTRODUCCIÓN.....	1
	DESARROLLO.....	2
	CONCLUSIÓN.....	4
	BIBLIOGRAFÍA.....	5

INTRODUCCIÓN

Los macronutrientes se dice que son aquellos tipos de nutrientes que se encuentran en grandes cantidades en los alimentos. Además de ser los responsables de aportar la energía necesaria para el día a día, promueven el crecimiento y regulan los procesos metabólicos de cada uno de nuestro cuerpo.

Se encuentran en las proteínas, grasas e hidratos de carbono, cumpliendo cada uno con sus funciones principales haciendo que el cuerpo tenga un buen estado de salud.

Los carbohidratos, también se dice que es conocidos como glúcidos o hidratos de carbono, son moléculas constituidas principalmente por átomos de hidrógeno, carbono y oxígeno, cuya función principal es brindar energía a los seres vivos. En esencia, son sustancias que almacenan gran cantidad de energía, que se liberan por medio de un proceso llamado oxidación.

se clasifican en 3 grupos :monosacaridos,disacaridos y oligosacaridos ,polisacaridos .



CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son las principales fuente de energía de nuestro cuerpo .existen dos tipos principales de carbohidratos:los azúcares ,como los que están en la leche ,las frutas ,el azúcar de mesa y los caramelos, y los almidones,que se encuentran en los cereales ,los panes ,las galletas y las pastas .

Son sustancias orgánica sólida,blanca y soluble en agua ,que constituye las reservas energéticas de las células animales y vegetales .

se compone por un número determinado de átomos de carbono,un número determinado de átomos de oxígeno y el doble de átomos de hidrógeno.

Los carbohidratos, las proteínas y las grasas son los principales tipos de macronutrientes de los alimentos (nutrientes que se requieren diariamente en grandes cantidades). Aportan el 90% del peso seco de la dieta y el 100% de su energía. Estos tres nutrientes proporcionan energía (medida en kilocalorías o kcal), pero la cantidad de energía que aporta 1 g es distinta en cada caso:

LIPIDOS Y PROTEÍNAS

Los lípidos y las proteínas son los componentes fundamentales de las biomembranas y su interacción regula la fachada de la célula y su comunicación con el medio circundante. Las biomembranas regulan, por ejemplo, la transmisión de las señales desde el exterior al interior de la célula.

El cuerpo utiliza tres nutrientes principales para su funcionamiento: carbohidratos, proteínas y grasas.

Estos nutrientes se convierten en compuestos más simples al digerirse. Los carbohidratos se utilizan para producir energía (glucosa). Las grasas se utilizan para generar energía después de descomponerse en ácidos grasos. Las proteínas también pueden usarse para generar energía, pero su primera función es ayudar a producir hormonas, músculo y otras proteínas.

calorías

Si hablamos de calorías, hablamos de energía, por tanto, una vez que consumimos el alimento con determinada cantidad de calorías, éstas se descomponen en nuestro organismo y se reparten según las necesidades de nuestro cuerpo. Algunas ayudan al funcionamiento de nuestros órganos y otras a nutrir nuestro músculo; otras se queman o se convierten en grasas.

Así cuando consumimos más calorías se convierten en grasas y de lo contrario cuando ingerimos menos calorías de las necesarias, nuestro organismo empieza a quemar grasa de nuestro organismo.

CONCLUSIÓN

A pesar de su gran función principal de los macronutrientes es la de aportarnos energía, cada alimento de este grupo cumple una función indispensable para el mantenimiento de la vida: proteínas funciones estructurales, hormonales, enzimáticas, como de señalización.

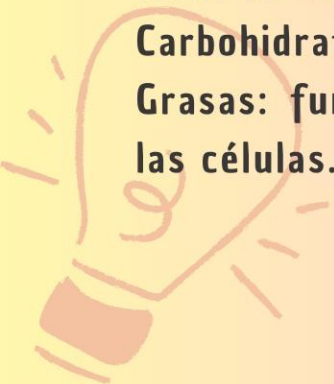
La importancia de la nutrición es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad y las enfermedades.

Cada uno de los carbohidratos se utilizan para producir energía (glucosa). Las grasas se utilizan para generar energía después de descomponerse en ácidos grasos. Las proteínas también pueden usarse para generar energía, pero su primera función es ayudar a producir hormonas, músculo y otras proteínas.

Proteínas: funciones estructurales, hormonales, enzimáticas, como de señalización.

Carbohidratos: función energética.

Grasas: funciones hormonales, de transporte, estructura de las células.



BIBLIOGRAFÍA

[HTTPS://WWW.NESTLE-CONTIGO.CO/ELIGE-A-TU-MEDIDA/MACRO-Y-MICRONUTRIENTES](https://www.nestle-contigo.co/elige-a-tu-medida/macro-y-micronutrientes)

[HTTPS://WWW.UM.ES/ACC-INTERAC](https://www.um.es/acc-interac)

[WWW.MSDMANUANL.COM](http://www.msdsmanual.com)