



Nombre del Alumno: José Rafael Hernández Guzmán.

Nombre del tema: Macronutrientes

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: Tercer cuatri

Introducción

Los macronutrientes se conocen como nutrientes que proporcionan energía, pero también pueden ser parte del componente básico de los componentes celulares 3,4 a nivel energético, los lípidos dan la mayor cantidad de energía 9 kcal por gramo de lípidos, seguidos de proteínas y carbohidratos que dan la misma cantidad de energía 4kcal por gramo 3.

Hay tres tipos principales de carbohidratos:

Azúcares: También se llaman carbohidratos simples porque se encuentran en su forma más básica.

Almidones: Son carbohidratos complejos que están hechos de muchos azúcares simples unidos.

Fibra: También es un carbohidrato complejo.

los hidratos de carbono (1 gramo aporta 4 kcal).
carbohidratos totales es de 275 gramos por día.

La función principal de los hidratos de carbono es la de proporcionar energía a todas nuestras células.

- Fruta y jugo de fruta.
- Cereal, pan, pasta y arroz.
- Leche y productos lácteos, leche de soja.
- Frijoles, legumbres y lentejas.
- Verduras con almidón como las patatas y el maíz.
- Alimentos dulces como galletas, caramelo, torta, mermelada, jalea, miel y otros alimentos que contienen azúcar adicionada.

Los glúcidos aportarán, al menos, entre un 50-60% del aporte calórico total. Los lípidos no serán más del 30% de las calorías totales ingeridas.

Grasas o lípidos (1 gramo aporta 9 kcal).

Clasificación: los lípidos se clasifican de manera general en dos grupos, saponificables e insaponificables.

Los lípidos sirven como vehículo biológico en la absorción de vitaminas liposolubles A, E, E y K.

Las principales fuentes de lípidos de la dieta son: las carnes, los lácteos, los frutos secos, y los aceites vegetales.

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.

Proteínas (1 gramo aporta 4 kcal)

Las proteínas se clasifican en tres grupos principales: proteínas simples, conjugadas y derivadas.

Realizan la mayor parte del trabajo en las células y son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo.

Los aminoácidos se encuentran en fuentes animales tales como las carnes, la leche, el pescado y los huevos.

Conclusión

Los macronutrientes son una fuente de energía. La calidad de los macronutrientes depende del alimento. Los carbohidratos, las proteínas y los lípidos son macronutrientes. La distribución óptima de macronutrientes depende de tus objetivos, tu gasto calórico, tu condición física y tu salud.

Bibliografía

- ALAIS, C.; LINDEN, G. (1990). Bioquímica de los alimentos. Masson, S. A. Barcelona.
- ASTIASARÁN, I.; MARTÍNEZ, J.A. (2000). Alimentos: composición y propiedades. McGraw-Hill Interamericana. Madrid.
- ASTIASARÁN, I.; LACERAS, B.; ARIÑO, A.; MARTÍNEZ, A.(2003) Alimentos y nutrición en la práctica sanitaria. Díaz de Santos. Madrid.
- BELITZ, H.D.; GROSCH, W. (1997). Química de los alimentos. Acribia. Zaragoza. (Se ha publicado la 3ª ed. de 2004 bajo el título "Food Chemistry").
- BELLO GUTIÉRREZ, J. (2000). Ciencia bromatológica. Principios generales de los alimentos. Díaz de Santos. Madrid.