



## **Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Yesenia del Carmen Martínez Solórzano*

*Nombre del tema: Macronutrientes*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Nutrición Clínica*

*Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. En Enfermería.*

*Cuatrimestre: 3ro*

## **INTRODUCCIÓN.**

Los macronutrientes son esenciales ya que se encuentran en los alimentos y que nuestro cuerpo necesita en grandes cantidades para mantenerse saludable y funcionar correctamente.

Existen tres tipos principales de macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas. Cada uno de ellos desempeña funciones específicas en nuestro organismo y proporciona una cantidad determinada de energía.

Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo, Los carbohidratos se dividen en dos categorías: simples y complejos, es así como las proteínas son esenciales para el crecimiento, al consumir proteínas, nuestro organismo descompone los aminoácidos y los utiliza según sus necesidades.

Las grasas también son necesarias para una buena salud, ya que proporcionan energía, ayudan a absorber vitaminas, es importante consumirlas con medida, ya que son muchas calorías para el cuerpo si se excede.

Es por ello que debemos conocer sobre los temas de macronutrientes desde que son y cuáles son sus funciones, es por eso que se realizó una investigación sobre los tipos de macronutrientes y que se desarrolló a continuación.

# MACRONUTRIENTES

## CARBOHIDRATOS.

Los carbohidratos 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 bebidas, es por ello que debemos conocer las calorías que aportan los carbohidratos y cuanto debemos consumir.

### **1. Aporte calórico en un gramo de carbohidratos.**

Un gramo de carbohidratos proporciona aproximadamente 4 calorías. Esta cifra es una estimación general, ya que los diferentes tipos de carbohidratos pueden tener ligeras variaciones en su contenido calórico.

### **2. Porcentaje de valor calórico total en una dieta sana en carbohidratos**

Los carbohidratos representan entre el 45% y el 65% de las calorías totales en una dieta equilibrada y saludable, esto con lleva a tener una dieta de 2000 calorías al día, se recomendaría consumir entre 225 gramos y 325 gramos de carbohidratos diariamente.

### 3. Clasificación de carbohidratos.

- **Monosacáridos:** Son los carbohidratos más simples los más comunes son la glucosa, la fructosa y la galactosa.
- **Disacáridos:** Son carbohidratos formados por la unión de dos monosacáridos mediante enlaces químicos.
- **Oligosacáridos:** Se encuentran en alimentos como las legumbres y algunas verduras.
- **Polisacáridos:** Son carbohidratos complejos, estos se pueden dividir en dos tipos principales:
  1. Almidón: Se encuentra en alimentos como el arroz, el trigo, las papas y el maíz.
  2. Fibra dietética: Se encuentra en alimentos vegetales, como las verduras, las frutas, los cereales integrales y las legumbres.

### 4. Funciones del carbohidrato.

Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo humano, cuando los consumimos, se descomponen en glucosa, que es absorbida por las células y utilizada como combustible para llevar a cabo diferentes funciones, como el funcionamiento del cerebro, la contracción muscular y el mantenimiento de las funciones vitales.

### 5. Fuente de carbohidratos.

- 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

## LÍPIDOS.

Los lípidos son un grupo de moléculas orgánicas que incluyen grasas, aceites, son componentes esenciales y desempeñan una variedad de funciones en el organismo.

### **1. Aporte calórico en un gramo de lípidos.**

Los lípidos contienen aproximadamente 9 calorías por gramo, esto significa que los lípidos proporcionan más del doble de energía por gramo.

### **2. Porcentaje de valor calórico total en una dieta sana en lípidos.**

Se recomienda que las grasas de la dieta aporten entre un 20 y un 30% de las necesidades energéticas diarias. Esto significa que, en una dieta de 2,000 calorías al día, el rango de consumo de lípidos estaría entre 400 y 700 calorías, o entre 44 y 78 gramos de lípidos al día.

### **3. Clasificación de lípidos.**

- Acido grasos
- Triglicéridos
- Fosfolípidos

### **4. Funciones de lípidos.**

Almacenar energía es la función más significativa de los lípidos, esto ocurre cuando la cantidad de grasas que ingieres es mayor a la que necesita tu cuerpo, gracias a la energía acumulada, los lípidos son capaces de regular la temperatura de tu cuerpo.

## 5. Fuente de lípidos.

- **Alimentos con ácidos grasos saturados:** Están presentes en la mantequilla, manteca, tocino, lácteos, huevos, carne magra y el aceite de coco.
- **Comestibles con ácidos grasos monoinsaturados:** Se encuentran en el aceite de oliva y de semillas, frutos secos como el maní y las almendras, y en frutas como el aguacate.
- **Alimentos con ácidos grasos poliinsaturados:** En cualquier tipo de aceites vegetales, en las algas, y en una pequeña proporción de la grasa animal.

## **PROTEINAS.**

Las proteínas son moléculas grandes y complejas compuestas por cadenas de miles de unidades más pequeñas denominadas aminoácidos que son esenciales para su formación.

### 1. Aporte calórico en un gramo de proteínas.

Las proteínas pueden variar ligeramente en su contenido calórico dependiendo de su composición, sin embargo, se considera que las proteínas aportan 4 calorías por gramo.

### 2. Porcentaje de valor calórico total en una dieta sana en proteínas

La ingesta diaria de proteína ha de ser al menos del 12 al 15% de la energía total siempre que se trate de una dieta equilibrada. Esto se traduce entre 0.8 y 1 gramo de proteínas por kilo de peso de la persona.

### 3. Clasificación de proteínas.

- **Proteínas completas:** Son aquellas que contienen todos los aminoácidos esenciales en proporciones adecuada y se encuentran en alimentos como carne, pescado, huevos y lácteos.
- **Proteínas incompletas:** Son aquellas que carecen de uno o más aminoácidos esenciales y se encuentran en alimentos como legumbres, nueces y semillas.

### 4. Funciones de la proteína.

Son necesarias para formar y reparar la piel, órganos, músculos y huesos, también ayudan en la formación de anticuerpos por lo que fortalecen el sistema.

Es importante mencionar que nos ayudan a tratar el oxígeno en la sangre y puede producir enzimas por lo que también facilitan la digestión de alimentos.

### 5. Fuente de proteínas.

- **Carne:** Esto incluye carne de res, cerdo, cordero y aves de corral como pollo y pavo.
- **Huevos:** Los huevos son una fuente de proteínas completa, se pueden consumir de diversas formas, como huevos cocidos, revueltos o en tortillas.
- **Productos lácteos:** La leche, el yogur y el queso son ricos en proteínas, se recomienda elegir opciones bajas en grasa o sin grasa.
- **Legumbres:** Las legumbres como los frijoles, las lentejas y los garbanzos son excelentes fuentes de proteínas vegetales.

## **CONCLUSIÓN.**

En conclusión, los macronutrientes son sustancias esenciales que nuestro cuerpo necesita en cantidades significativas para obtener energía y mantener un funcionamiento saludable. Una dieta equivalente que incluya una combinación adecuada de estos macronutrientes es fundamental para asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes, y para mantener un estado de salud óptimo.

Es importante mencionar que la proporción y la cantidad de macronutrientes que necesitamos pueden variar, como la edad, el sexo, el nivel de actividad física y los objetivos de salud. Además, la calidad de los alimentos que elegimos dentro de cada categoría de macronutrientes también es decisivo.

## BIBLIOGRAFIA.

- <https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20los%20carbohidratos%3F,descompone%20los%20carbohidratos%20en%20glucosa.>
- <https://humanidades.com/carbohidratos/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html#:~:text=En%20promedio%2C%20las%20personas%20deben,de%20275%20gramos%20por%20d%C3%ADa.>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000321.htm#:~:text=Cereales%20pan%2C%20pasta%20y%20arroz,las%20patatas%20y%20el%20ma%C3%ADz>
- <https://www.cincos.es/proteinas-que-son-que-funciones-tienen-y-cuantas-necesitamos/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002467.htm#:~:text=Fuentes%20alimenticias&text=Tambi%C3%A9n%20se%20encuentran%20en%20fuentes,que%20necesita%20en%20su%20dieta.>
- <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/lipidos>
- <https://www.gourmet.com.co/soy-gourmet/lipidos-para-que-sirven-y-en-donde-encontrarlos/>