A picture containing drawing

Description automatically generated

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: estrella del Carmen Manuel Álvarez*

*Nombre del tema: macronutrientes*

*Nombre de la Materia: nutrición clínica*

*Nombre del profesor:*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería*

*Cuatrimestre:3er*

*Lugar y Fecha de elaboración*

# Macronutrientes

Los macronutrientes constituyen uno de los conceptos más importantes del mundo de la salud y la nutrición. Veamos cómo son, cuáles son sus tipos y cómo influyen en el funcionamiento de nuestro organismo.

**¿Qué son los macronutrientes y cuál es su importancia?**

Desde un punto de vista nutricional, **los macronutrientes son aquellos compuestos que aportan la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo**. Estos son los carbohidratos, grasas y proteínas.

Debemos tener en cuenta que estamos ante una agrupación meramente utilitaria, pues a pesar de estar todos estos nutrientes compuestos por moléculas de naturaleza orgánica, poco tienen que ver entre ellos más allá del aporte energético que suponen para el ser humano.

Aun así, como todo criterio clasificatorio, esta forma de agrupar a los alimentos es de inmensa utilidad en el terreno nutricional. Si quieres conocer las particularidades de cada uno de los macronutrientes y cuál es el rol que juegan sobre nuestro bienestar fisiológico, quédate con nosotros

**El conglomerado terminológico que refiere a la dieta y la salud está cada vez más presente en la población general** y no es para menos, pues la Organización Mundial de la Salud calculó que en el año 2010 el 20 % de la población adulta y el 10 % de la infantil presentaba algún tipo de trastorno relacionado con la obesidad. En el año 2016, estas cifras llegaron a alcanzar a más de 650 millones de personas.

Por ello, no resulta para nada extraño conocer que la primera causa de muerte en países de alto ingreso es la cardiopatía. Este tipo de información no es meramente anecdótica, pues pone en evidencia que es necesario conocer a fondo la distribución de las calorías en nuestra dieta, qué es lo que más nos conviene comer y qué limitar. De nuevo, no se trata de prohibir sino de conocer, pues pocos alimentos son verdaderamente dañinos. Como se suele decir, en el control está la clave.

**Tipos de macronutrientes**

Una vez delimitada la importancia del conocimiento dietético por parte de la población general, es hora de sumergirnos en el mundo de los macronutrientes. Continúa leyendo, pues diseccionamos a fondo cada uno de los grupos con datos y estadísticas de sumo interés.

**1. Carbohidratos**

Los carbohidratos o glúcidos **agrupan a una serie de biomoléculas que están compuestas principalmente por carbono, hidrógeno y oxígeno**. Es necesario destacar que estos macronutrientes son la fuente principal de energía para el ser humano, pues son el combustible del 50 al 80 % del gasto metabólico diario de una persona relativamente activa.

Más allá de resultar una excelente fuente de energía inmediata, los glúcidos **forman una parte integral de nuestra fisiología y genes**: nuestra especie presenta unos 10 gramos de carbohidratos por cada kilogramo de tejido, y las pentosas que dan lugar a cada uno de los nucleótidos de nuestras cadenas de ARN y ADN son carbohidratos simples.

Podemos dividir a los carbohidratos en monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polisacáridos según su estructura química. Tampoco queremos convertir este espacio en una lección compleja, por lo que nos limitaremos a decir que los monosacáridos son las moléculas más simples y los polisacáridos las más complejas, estando estas últimas formadas por cadenas de más de 10 monosacáridos.

**Especial mención requieren los monosacáridos y disacáridos considerados como azúcares libres**, pues desde luego son el grupo más controvertido dentro de los carbohidratos. Aquí encontramos a la galactosa, fructosa o glucosa entre otros, los cuales se suelen encontrar en frutas o se adicionan de forma artificial en productos dulces.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que solo el 5 % de la energía nutricional diaria provenga de estas fuentes, pues se ha demostrado que presentan una actividad oxidante que fomenta el envejecimiento celular, además de otros efectos más inmediatos como la formación de caries.

Por otro lado, el resto de carbohidratos como puede ser el almidón (un polisacárido) son excelentes elementos nutricionales. Este se encuentra, por ejemplo, en la patata, arroz, maíz, cereales y fruta. Debemos de tener en cuenta que los carbohidratos suponen la mayoría del peso en seco de la materia vegetal, por lo que estamos ante el nutriente más abundante de la Tierra.

**2. Proteínas**

En el siguiente grupo tenemos a las proteínas, una serie de macromoléculas lineales formadas por cadenas de aminoácidos. Desde un punto de vista nutricional, se estima que no deben suponer más del 15 % de la ingesta calórica diaria en el individuo. En la mayoría de países occidentales la carne es la fuente proteica más consumida, pues junto con la leche y ciertos cereales supone el 75 % de las proteínas consumidas en la dieta.

Más allá de lo que mucha gente cree, la proteína no es una macromolécula únicamente ligada al reino animal, pues los vegetales como las lentejas, garbanzos y otros muchos también las producen. En los últimos años productos como las carnes rojas y las procesadas (como pueden ser las hamburguesas o el embutido) han sido colocados en el punto de mira, pues se han catalogado en grupos de “potencialmente cancerígenos” y “carcinogénicos confirmados” respectivamente. ¿Esto qué significa?

Se ha observado que el consumo de 50 gramos de carne procesada al día aumentan el riesgo de cáncer colorrectal en aproximadamente un 18 %, por lo que se han catalogado como compuestos carcinogénicos confirmados. Esto es debido a que, durante su producción, se forman compuestos dañinos como los N-nitrosos e hidrocarburos aromáticos policíclicos. Las carnes rojas no presentan una correlación directa tan clara con procesos cancerígenos, pero aún así se sospecha que pueden llegar a favorecerlos también.

**3. Grasas**

Por último tenemos al grupo de las grasas, un término genérico que designa a varias clases de lípidos, una serie de moléculas orgánicas que están constituidas principalmente por carbono e hidrógeno. Por sorprendente que pueda parecer, expertos en nutrición recomiendan que del 20 al 30 % de las calorías diarias deben provenir de grasas, es decir, más que las proteínas.

Para gran parte de la población general el término “grasa” refiere al sebo de los tejidos animales, pero estamos ante una preconcepción errónea. Las grasas insaturadas son positivas para el cuerpo del ser humano, pues suponen una excelente fuente de energía y se encuentran de forma natural en aceites vegetales, frutos secos, pescados como el salmón o la trucha y productos lácteos como el yogur o el queso.

El problema viene cuando nos acercamos al terreno de las grasas insaturadas o las trans, es decir, aquellas que se encuentran en pasteles, fritos y otros alimentos ultraprocesados. El consumo de grasas ha de ser equilibrado y de proveniencia natural, pues este tipo de alimentos procesados se asocian claramente con cardiopatías y otras dolencias.

No es extraño que Estados Unidos bata récords de obesidad de forma anual, pues más del 36 % de la ingesta calórica de un habitante en este país corresponde a grasas, sobre todo de naturaleza insaturada. En la otra cara de la moneda tenemos a diversos países del Sur global, donde rara vez la ingesta diaria de grasas supera el 8-10 % del requerimiento metabólico total. Por ello, no nos sorprende conocer que más de 821 millones de personas padezcan de hambre.

**Referencia bibliográfica:**

https://psicologiaymente.com/nutricion/macronutrientes