



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Lourdes Alvarez Hernandez*

*Nombre del tema: macronutrientes*

*Parcial: II*

*Nombre de la Materia: nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Joanna Judith casanova Ortiz*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería*

*Cuatrimestre: 3er*

## Introducción

En nutrición los macronutrientes son aquellos nutrientes que al consumirlos aportan la mayor cantidad de energía metabólica en el organismo. Su consumo en la dieta debe ser fundamental ya que estos aportan nutrientes de suma importancia para que el organismo trabaje de una manera correcta. Los macronutrientes se dividen en tres grupos en los cuales se encuentran los proteínas, carbohidratos y lípidos o grasas. Y cada uno de esto cumple con una importante función que aprenderemos y explicaremos paso a paso. Nosotros para vivir y desarrollar necesitamos energía y para obtenerlos necesitamos fuentes de energía esto lo adquirimos de plantas y carnes de origen animal que incluimos en nuestra alimentación. Cuando nos alimentamos incluimos en nuestra dieta los macronutrientes que es lo que ocupamos para la fuente energética.

## CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son nuestra principal fuente de energía también conocida como la gasolina del cuerpo los cuales utilizamos para correr, caminar, trabajar, y pensar también se le conoce como el azúcar del musculo ya que ellas intervienen para que se lleve a cabo la contracción muscular, también funcionan como ahorradoras de proteínas. esta a su vez Se dividen en carbohidratos simples y complejos. los simples son los azucres o también llamado glucosa y se encuentran en alimentos como frutas, verduras, refrescos o son añadidos en lo que tomamos su consistencia es cristalina y solido sabor dulce y solubles en agua su digestión es rápida y tiene un menor valor nutricional. Los carbohidratos complejos los encontramos en la fibra y el almidón. Los alimentos en los cuales los encontramos son pan, avena, papa, arroz, quinoa, frijol, lentejas. El valor nutricional que aportan 1 gramo de carbohidrato es igual a 4Kcal Por gramo. Entonces para que nuestro organismo funciones de una manera correcta y tengamos la suficiente energía debe ser del 50 al 60% del valor calórico total nuestro consumo.

## PROTEINAS

Las proteínas son otros de los elementos que forman parte de los macronutrientes están formadas por cadenas peptídicas y esta a su vez por cadenas formadas por aminoácidos. Las proteínas tienen diferentes formas de clasificarlas y cada grupo tiene su función dependiendo su número de aminoácidos que les confiere una característica esencial y única que es el aporte de nitrógeno. Las proteínas pueden formar estructuras como el pelo, la uña, los huesos. A su vez nuestro material genético está formado por proteínas al igual que en las enzimas y hormonas. También funcionan como anticuerpos. Las encontramos en alimentos de origen animal y vegetal, se clasifica en esenciales y no esenciales. las esenciales son las que se obtienen a través de la dieta como el pescado la carne los huevos y todo lo

que proviene de origen animal que también se consideran de alto valor biológico y también algunas semillas como la quinoa, las almendras, los chicharos entre otros que se consideran de bajo valor biológico. Y las no esenciales que son las que el organismo las puede obtener por sí sola. Las proteínas nos aportan 4 kcal por cada gramo consumido y la cantidad requerida a consumir dependerá del peso de la persona lo indicado es 1 gramo por kilogramo del peso de la persona o del 10 al 15%.

## LIPIDOS O GRASAS

Los lípidos son biomoléculas orgánicas son compuestos ternarios (carbono, hidrogeno, oxígeno) son biomoléculas orgánicas poco solubles o insolubles en agua un ejemplo de ellos son los aceites. Se considera uno de los nutrientes que más energía producen incluso más que los carbohidratos, pero no se emplean para conseguir energía inmediata. Su función también es dar o formar parte de la estructura de la célula. Se le considera un nutriente de reserva, también funcionan como protectores de los órganos y mantienen la temperatura corporal. su principal almacenamiento se encuentra en el tejido adiposo, es considerada la segunda fuente de reserva energética. En el punto de vista biológico se clasifican en ácidos grasos insaturados que los encontramos en las grasas vegetales de alimentos como aceite de oliva, almendras, aguacates, aceitunas y frutos secos, estos se absorben en su totalidad también ayudan a la absorción de los nutrientes. También están los ácidos grasos saturados que no pueden ser sintetizados por el organismo son de origen animal y los encontramos en la manteca, nata, tocino entre otros. Su consumo debe ser limitado ya que en exceso lleva al sobre peso y problemas de obesidad. Su valor calórico total recomendado en una dieta sana es del 25 al 30%. en 1 gramo de lípidos presentamos 9 K cal.

## CONCLUSION

Para concluir con esta actividad considero importante mencionar que la cantidad de calorías que una persona requiere será variable y su consumo recomendado dependerá del peso, altura y actividad que realice la persona, ya que todas las personas son diferentes y sus necesidades también lo serán.

FUENTE BIBLIOGRAFA: antología UDS

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_wbRARbczMY](https://www.youtube.com/watch?v=_wbRARbczMY)