



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Naomi Gpe. Velazco Roblero

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

INTRODUCCION.

Los macronutrientes son los nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita en grandes cantidades para mantenerse saludable y funcionar correctamente, estos nutrientes proporcionan energía, apoyan el crecimiento y desarrollo, y son fundamentales para el buen funcionamiento de los sistemas corporales.

Los tres principales macronutrientes son los carbohidratos, las proteínas y los lípidos, cada uno de ellos cumple funciones específicas en el organismo y se encuentran en diferentes alimentos.

Cada uno de las macronutrientes son esenciales para el crecimiento del cuerpo y tener una fuente de energía que cada uno de ellos aportan diferentes calorías y se debe consumir con moderación.

Es importante tener un equilibrio adecuado de estos macronutrientes en nuestra dieta para mantener una buena salud, cada uno cumple un papel vital en nuestro organismo, y su consumo adecuado nos ayuda a mantener un peso saludable, obtener la energía necesaria y asegurar el funcionamiento óptimo de nuestro cuerpo.

MACRONUTRIENTES.

Los macronutrientes son un grupo de nutrientes, de aportar la mayor parte de energía al organismo, y compuestos principalmente de carbohidratos, proteínas y grasas. Son aquellos que se ingieren en grandes cantidades, a diferencia de los micronutrientes, que se consumen en pequeñas dosis.

La función principal de los macronutrientes es el aporte de energía, la cual es obtenida mediante el uso que hacen las células de los macronutrientes.

❖ CARBOHIDRATOS

Aporte calórico en un gramo de carbohidratos.

El aporte calórico de un gramo de carbohidratos es también de aproximadamente 4 calorías, los carbohidratos son una fuente importante de energía para el cuerpo.

Porcentaje de valor calórico total en una dieta sana.

El porcentaje de calorías de carbohidratos también puede variar según las necesidades individuales y otros factores. Sin embargo, en general, se recomienda que los carbohidratos se consuman aproximadamente del 45% al 65% de las calorías totales en la dieta.

Clasificación de carbohidratos.

- Monosacáridos, ejemplo, glucosa, fructosa, galactosa;
- Disacáridos, ejemplo, sacarosa (azúcar de mesa), lactosa, maltosa;
- Polisacáridos, ejemplo, almidón, glicógeno (almidón animal), celulosa.

Funciones

Brindan energía a todos los órganos del cuerpo, desde el cerebro hasta los músculos y funcionan rápido y fácil de obtener por parte del cuerpo humano, actúan reduciendo la fatiga y en la recuperación tras realizar alguna actividad física.

Fuentes de carbohidratos.

- Granos enteros
- Frutas: Manzanas, plátanos, naranjas, bayas, uvas, melones, mangos, piñas, etc.
- Verduras: Patatas, batatas, zanahorias, calabazas, guisantes, maíz dulce, etc.
- Legumbres.
- Productos lácteos.
- Azúcares y dulces

❖ LÍPIDOS

Aporte Calórico En Un Gramo De Lípidos.

El aporte calórico de un gramo de lípidos es de aproximadamente 9 calorías, a comparación de las proteínas y los carbohidratos, que proporcionan alrededor de 4 calorías por gramo, los lípidos brindan casi el doble de energía por gramo.

Porcentaje De Valor Calórico Total En Una Dieta Sana

los lípidos o grasas deben crear aproximadamente del 20% al 35% del valor calórico total, los lípidos son una fuente importante de energía y ayudan en la absorción de vitaminas.

- | | | |
|---------------------|------------------------|-----------------------|
| 1. Lípidos simples: | 2. Lípidos compuestos: | 3. Lípidos derivados: |
| • Ácidos grasos | • Fosfolípidos | • Esteroides |
| • Triglicéridos | • Glucolípidos | • Terpenos |
| | • Lipoproteínas | • Eicosanoides: |

Funciones

Los lípidos tienen como función principal servir como reserva energética al organismo.

Fuentes de lípidos.

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| • Aceites vegetales. | • Aguacates. |
| • Frutos secos y semillas. | • Productos lácteos. |
| • Pescados grasos. | • Aceitunas y aceite de oliva. |

❖ **PROTEÍNAS**

Aporte calórico en un gramo de proteína

El aporte calórico de un gramo de proteínas es de aproximadamente 4 calorías, es importante tener en cuenta que esta es solo una estimación general, ya que el contenido calórico de las proteínas puede variar dependiendo del tipo específico de proteína.

Porcentaje de valor calórico total en una dieta sana

El porcentaje de calorías de proteínas puede variar según las necesidades individuales, el nivel de actividad física y otros factores, se recomienda que las proteínas constituyan aproximadamente del 10% al 35% de las calorías totales en la dieta.

Clasificación.

Las proteínas se clasifican en tres grupos principales:

- Proteínas simples
- Conjugadas
- Derivadas

Funciones:

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.

Fuentes de proteína.

- Carnes.
- Pescados y mariscos.
- Huevos.
- Productos lácteos.
- Legumbres.
- Frutos secos y semillas.

CONCLUSION.

En conclusión, las proteínas, los carbohidratos y los lípidos son tres macronutrientes esenciales en nuestra alimentación, ya que proporcionan la energía necesaria para el funcionamiento adecuado de nuestro organismo. Además, cada uno de ellos cumple funciones específicas y aporta distintas cantidades de calorías.

Sin embargo, para consumir cada uno de ellos se tiene que llevar una dieta equilibrada y saludable, de incluir proteínas, carbohidratos y grasas que provengan de fuentes nutritivas, es esencial mantener un equilibrio calórico para evitar un exceso de calorías que pueda conducir al aumento de peso no deseado.

Las proteínas, los carbohidratos y los lípidos son nutrientes esenciales, es importante mantener un equilibrio en la ingesta de estos nutrientes y adecuarla a las necesidades individuales, ya que un exceso o deficiencia en alguno de ellos puede tener consecuencias para la salud.

BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/202/macronutrientes>
- <https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html#:~:text=En%20promedio%2C%20las%20personas%20deben,dieta%20diaria%20de%202%2C000%20calor%C3%ADas.>
- [https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0d.htm#:~:text=Los%20carbohidratos%20se%20pueden%20dividir,\(almid%C3%B3n%20animal\)%2C%20celulosa.](https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0d.htm#:~:text=Los%20carbohidratos%20se%20pueden%20dividir,(almid%C3%B3n%20animal)%2C%20celulosa.)
- <https://aditivosingredientes.com/artigos/artigos-em-espanhol/proteinas-clasificacion-estructura-y-propiedades#:~:text=Las%20prote%C3%ADnas%20se%20clasifican%20en,s%C3%B3lo%20los%20dos%20primeros%20grupos.>
- https://endocrinologia.org.mx/pdf_pacientes/22_Recomendaciones_alimentacion_saludable.pdf