



Nombre del Alumno: Angel Antonio Guzmán Cornelio

Nombre del tema: Macronutrientes.

Parcial: 1er

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3ro.

Pichucalco, Chiapas

mayo 2023

MACRONUTRIENTES

Que es

Los macronutrientes se pueden definir como las piezas clave que forman nuestro cuerpo humano o el combustible necesario para que funcione. Dentro de este grupo, se encuentran las proteínas, los lípidos o grasas y los hidratos de carbono.

tres tipos de macronutrientes

CARBOHIDRATO

Los carbohidratos cumplen cinco funciones principales en el cuerpo humano, que son la producción de energía, el almacenamiento de energía, la construcción de macromoléculas, la conservación de proteínas y la ayuda al metabolismo de los lípidos.

LIPIDOS

Los lípidos son biomoléculas orgánicas formadas básicamente por carbono e hidrógeno y generalmente también oxígeno; pero en porcentajes mucho más bajos. Además pueden contener también fósforo, nitrógeno y azufre.

PROTEÍNAS

Las proteínas son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo. 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.

MACRONUTRIENTES

tres funciones principales

CARBOHIDRATOS

- Aportan la energía
- ahorran proteínas
- evitan la creación de cuerpos cetónicos

LIPIDOS

- Reserva energía
- Función estructural
- Termorregulación

PROTEÍNAS

- Son una fuente esencial de energía.
- Son necesarias para las funciones de todas las células.
- Son necesarias para formar y reparar tejidos de la piel, órganos, músculos y huesos.

cuantas calorías nos aporta cada 1gr de nutriente

Macronutrientes	Gramo	calorias	%
Proteína	1	4 Kcal	30%
Hidratos	1	4 Kcal	50%
Grasa	1	9 Kcal	20%

clasificación de los micronutrientes

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos se pueden dividir en tres grupos: monosacáridos, ejemplo, glucosa, fructosa, galactosa; disacáridos, ejemplo, sacarosa (azúcar de mesa), lactosa, maltosa; polisacáridos, ejemplo, almidón, glicógeno (almidón animal), celulosa.

fuentes

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.

LIPIDOS

los lípidos se clasifican de manera general en dos grupos, saponificables e insaponificables. Los primeros se dividen en complejos, simples y ácidos grasos. Los segundos comprenden los esteroides, eicosanoides y los isoprenoides

fuentes

las carnes, los lácteos, los frutos secos, y los aceites vegetales.

PROTEÍNAS

puede distinguir entre 2 tipos de proteínas, las de origen animal y las de origen vegetal.

fuentes

Los aminoácidos se encuentran en fuentes animales tales como las carnes, la leche, el pescado y los huevos. También se encuentran en fuentes vegetales como la soja (soya), los frijoles, las legumbres, la mantequilla de nueces y algunos granos