



Ensayo

Nombre del Alumno: Dana Paola Romero Hernández

Nombre del tema: Macronutrientes

Parcial: 1er Parcial

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3er cuatrimestre

MICRONUTRIENTES

Se define

Como las piezas claves para que nuestro cuerpo funcione

O

El combustible necesario

CARBOHIDRATOS

LIPIDOS

Los carbohidratos

Funciones

Fuentes

Porcentaje necesario

Clasificación

Funciones

Fuentes

Están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno

Entre ellas :

Los podemos obtener de :

Necesitamos de 50 a 70 % del vct

Lípidos simples

Energética

Los podemos encontrar en:

Sintetizados por las plantas

Los carbohidratos

Son almacén y reserva de energía

Granos comunes: Pan, galletas saladas, Cereales etc.

Un gramo de carbohidratos nos brinda cuatro Calorías

No contienen ácidos grasos esterificados en su molécula

Una fuente de energía concentrada

Alimentos de origen animal

Una importante fuente de energía en la dieta

Y

Ahorradora de Proteínas

Frutas: Mangos, Melones, Naranjas, plátanos.

Los

Lípidos compuestos

También funciona como:

Película aislante en un cuerpo que evita la pérdida de calor

Aceites

Clasificación

Monosacáridos

Pero también son

Fundamentales en la contracción Muscular

Productos lácteos: como leche y yogurt

Los

Se componen

Por carbono, hidrogeno y oxígeno (en menor proporción)

Nos brinda

Una sensación de saciedad y dan sabor a la dieta

En aguacate y cacao

Y Las

Legumbres: incluyendo frijoles secos, lentejas y guisantes

Por ultimo

Lípidos misceláneos

Un medio de transporte

Las vitaminas liposolubles

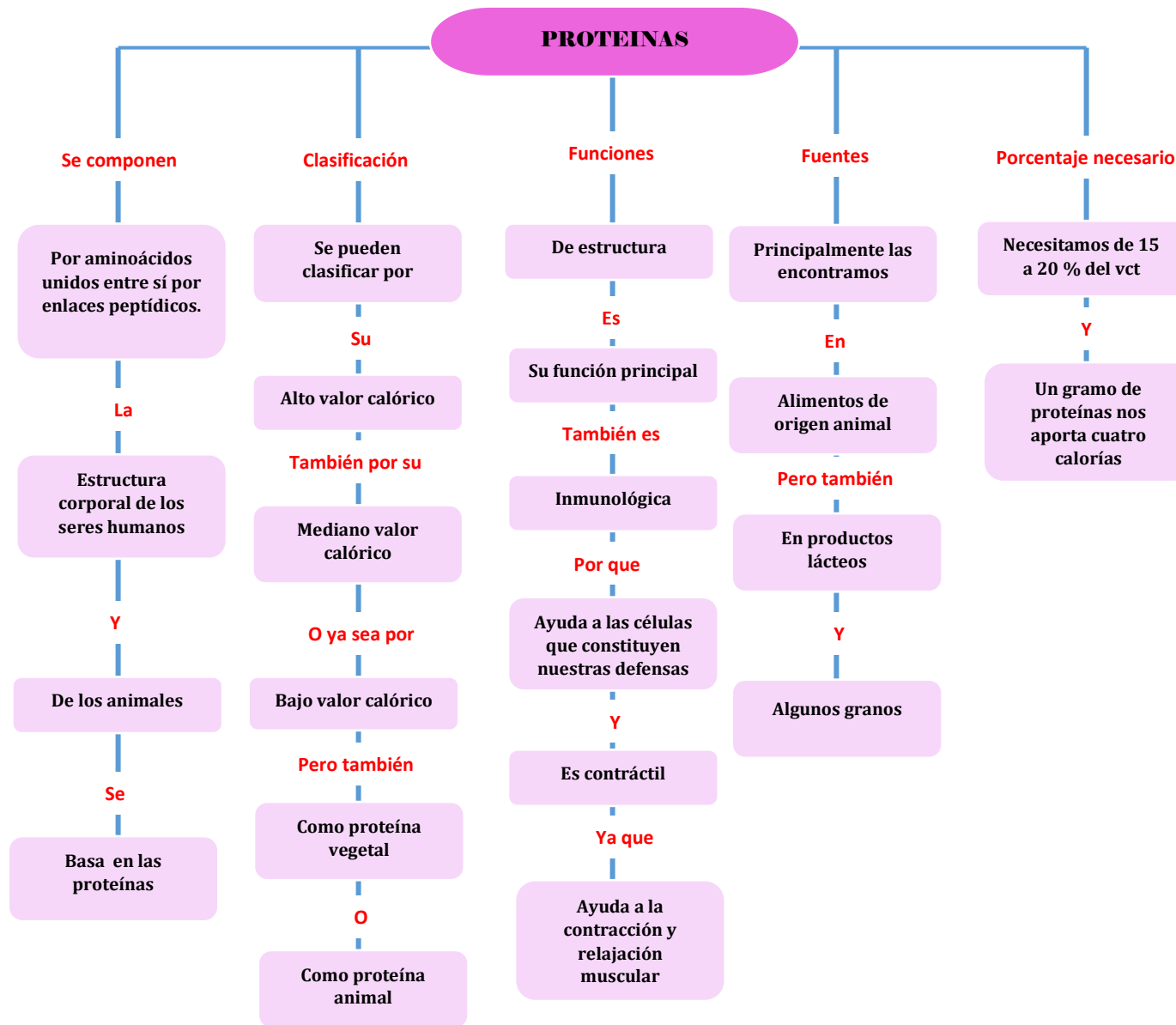
En mantequilla

Porcentaje necesario

Necesitamos de 30 a 35 % del vct

Y

Un gramo de lípidos nos brinda nueve Calorías



PROTEINAS

Se componen

Por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos.

La

Estructura corporal de los seres humanos

Y

De los animales

Se

Basa en las proteínas

Clasificación

Se pueden clasificar por

Su

Alto valor calórico

También por su

Mediano valor calórico

O ya sea por

Bajo valor calórico

Pero también

Como proteína vegetal

O

Como proteína animal

Funciones

De estructura

Es

Su función principal

También es

Inmunológica

Por que

Ayuda a las células que constituyen nuestras defensas

Y

Es contráctil

Ya que

Ayuda a la contracción y relajación muscular

Fuentes

Principalmente las encontramos

En

Alimentos de origen animal

Pero también

En productos lácteos

Y

Algunos granos

Porcentaje necesario

Necesitamos de 15 a 20 % del vct

Y

Un gramo de proteínas nos aporta cuatro calorías