



Mi Universidad

Nombre del Alumno: EVANGELINA GOMEZ GONZALEZ

Nombre del tema: MACRONUTRIENTES

Parcial: I

Nombre de la Materia: NUTRICION CLINICA

Nombre del profesor: JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 3

Macronutrientes

son un grupo de nutrientes, responsables de aportar la mayor parte de energía al organismo, y compuestos principalmente de carbohidratos, proteínas y grasas.

carbohidratos

Proteínas

Lípidos

Se clasifican en 3:

- Monosacáridos
- Disacáridos
- Polisacáridos

Se clasifican en 2:

- Origen animal
- Origen vegetal

Se clasifican en 3:

- saturadas
- insaturadas
- trans

(1 gramo aporta 4 kcal)

(1 gramo aporta 4 kcal)

(1 gramo aporta 9 kcal)

Funciones

Carbohidratos:

1. Energía
2. Contracción
3. Ahorradora de proteína

Lípidos:

1. Energética
2. Película aislante en cuerpo que evita la pérdida de calor
3. Medio de transporte: vitaminas

Proteína:

1. Transporte: traslada el oxígeno y bióxido de carbono
2. Reguladora: insulina, glucosa en la sangre
3. Oxígeno en la sangre

Se pueden encontrar los carbohidratos especialmente en:

Cereales, arroz, maíz, patatas, espelta, centenos, cebada, trigo y derivados (pasta, pan, galletas saladas, bizcochos)

Los lípidos están presentes:

En grasas animales, en carne y pescados grasos, huevo, leche y derivados (queso, mantequilla) y como grasas vegetales en frutos secos y aceite.

las proteínas se encuentran sustancialmente en todos los productos, pero también en las verduras, especialmente las legumbres y frutos secos.