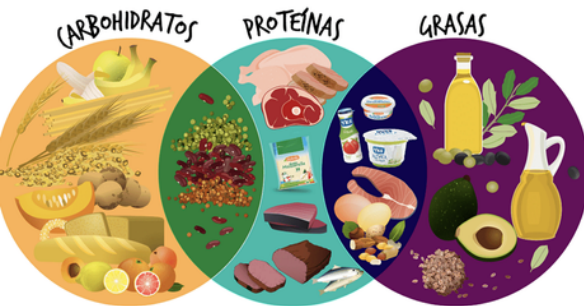




# Mi Universidad



**Nombre del Alumno: Fernanda cruz perez**

**Nombre del tema : MACRONUTRIENTES**

**Parcial :1**

**Nombre de la Materia : NUTRICION CLINICA**

**Nombre del profesor: JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ**

**Nombre de la Licenciatura : Enfermeria**

**Cuatrimestre:3**



# MACRONUTRIENTES

Los macronutrientes son un grupo de nutrientes, responsables 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.

## carbohidrato,

Los carbohidratos, también conocidos como glúcidos o hidratos de carbono, son moléculas constituidas principalmente por átomos de hidrógeno, carbono y oxígeno.

- Proteínas: funciones estructurales, hormonales, enzimáticas, como de señalización.
- Carbohidratos: función energética
- Grasas: funciones hormonales, de transporte, estructura de las células.

## lipidos

Las grasas son nutrientes que aportan energía al organismo, por tanto, son esenciales en la dieta. También, son sustancias que el cuerpo utiliza para generar hormonas y tejido nervioso.

los hidratos de carbono (1 gramo aporta 4 kcal), las proteínas (1 gramo aporta 4 kcal) y las grasas o lípidos (1 gramo aporta 9 kcal). Los micronutrientes son las vitaminas (A, B, C, D, E, etc.) y los minerales (calcio, hierro, magnesio, etc.) que no aportan calorías.

## proteina

Las proteínas son moléculas de gran tamaño formadas por aminoácidos. Son indispensables para la vida, ya que ejercen diversas funciones elementales dentro del organismo. entre ellas.

- Multiplica tu peso (kg) x 10.
- Multiplica tu altura (cm) x 6,25.
- Suma los cálculos realizados.
- Se dividen en 3 grupos: carbohidratos, proteínas y lípidos.
- Los macronutrientes están presentes en las proteínas de origen vegetal y animal. Las grasas están presentes en carnes no magras y pescados grasos.

