



Nombre del Alumno: ARACELI LOPEZ PEREZ

Nombre del tema: MACRONUTRIENTES

Parcial: I

Nombre de la Materia: NUTRICION CLINICA

Nombre del profesor: JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

Nombre de la Licenciatura: LIC: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 3 CUATRI



macronutrientes

Son aquellos tipos de nutrientes que se encuentran en grandes cantidades en los alimentos.

carbohidrato

Aportan la energía, ahorran proteínas, evitan la creación de cuerpos cetónicos y forman parte del tejido conectivo y el nervioso.

1 gramo aporta 4 kcal.

45-65 % de calorías diarias

se pueden dividir en tres grupos: monosacáridos, ejemplo glucosa fructosa, galactosa. Disacáridos ejemplo sacarosa azúcar de mesa. Polisacáridos ejemplo almidón, glicógeno celulosa.

Granos: como el pan, fideo, pastas, galleta saladas, cereales y arroz.

lípidos

Función transportadora
Función estructural.
Función biocatalizadora

1 gramo aporta 9 kcal.

Asta el 40%

Los lípidos se clasifican en dos grupos, saponificables, e insaponificables

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

proteína

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

1 gramo aporta 4 kcal.

10 y 35 %

Las proteínas se clasifican en tres grupos principales: proteínas simples, conjugadas y derivadas

Los aminoácidos se encuentran en fuentes animales tales como las carnes, la leche, el pescado y los huevos