



Mi Universidad

Nombre del Alumno:alejandra cruz perez

Nombre del tema:el concepto de los macronutrientes

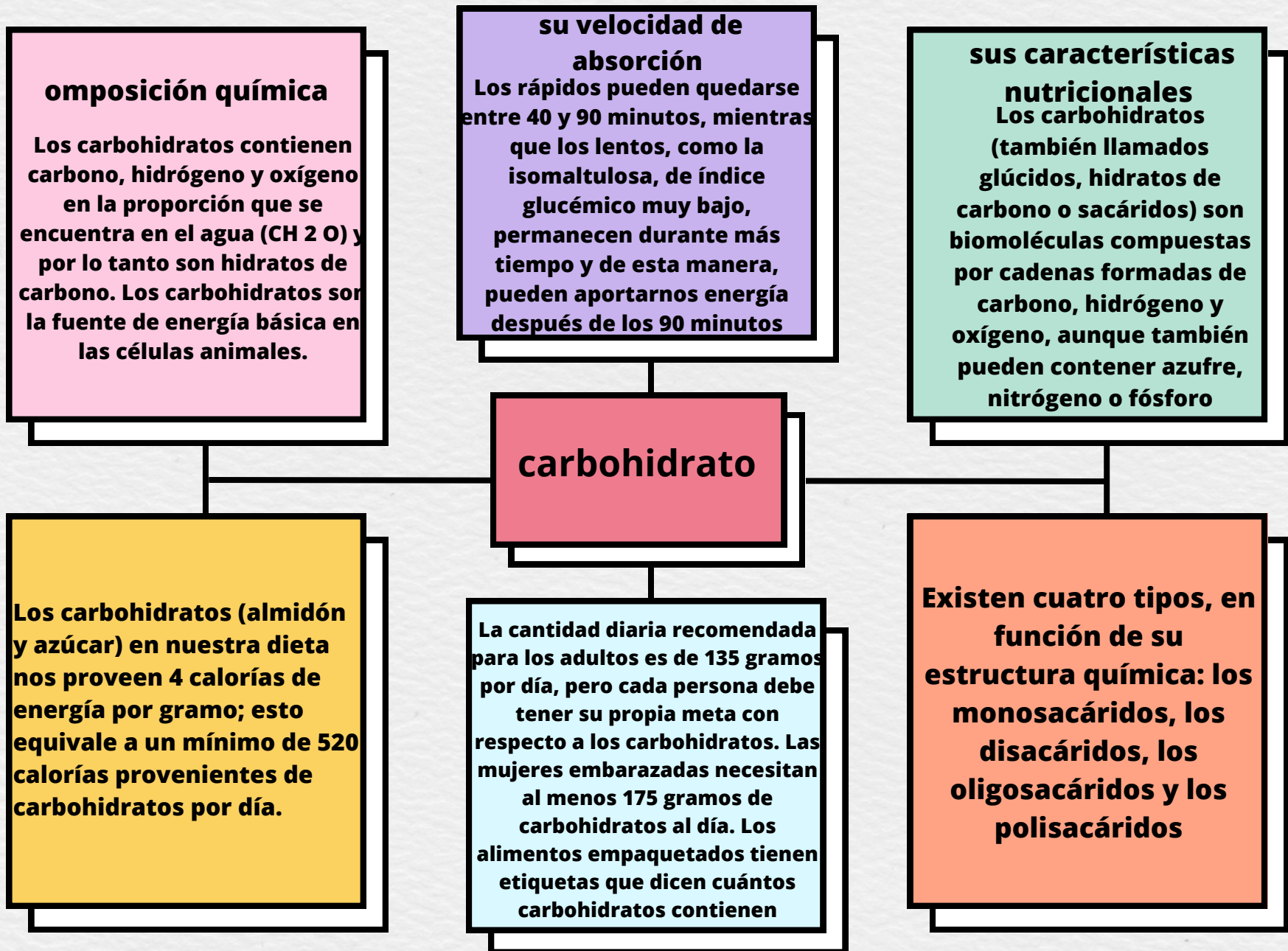
Parcial:1

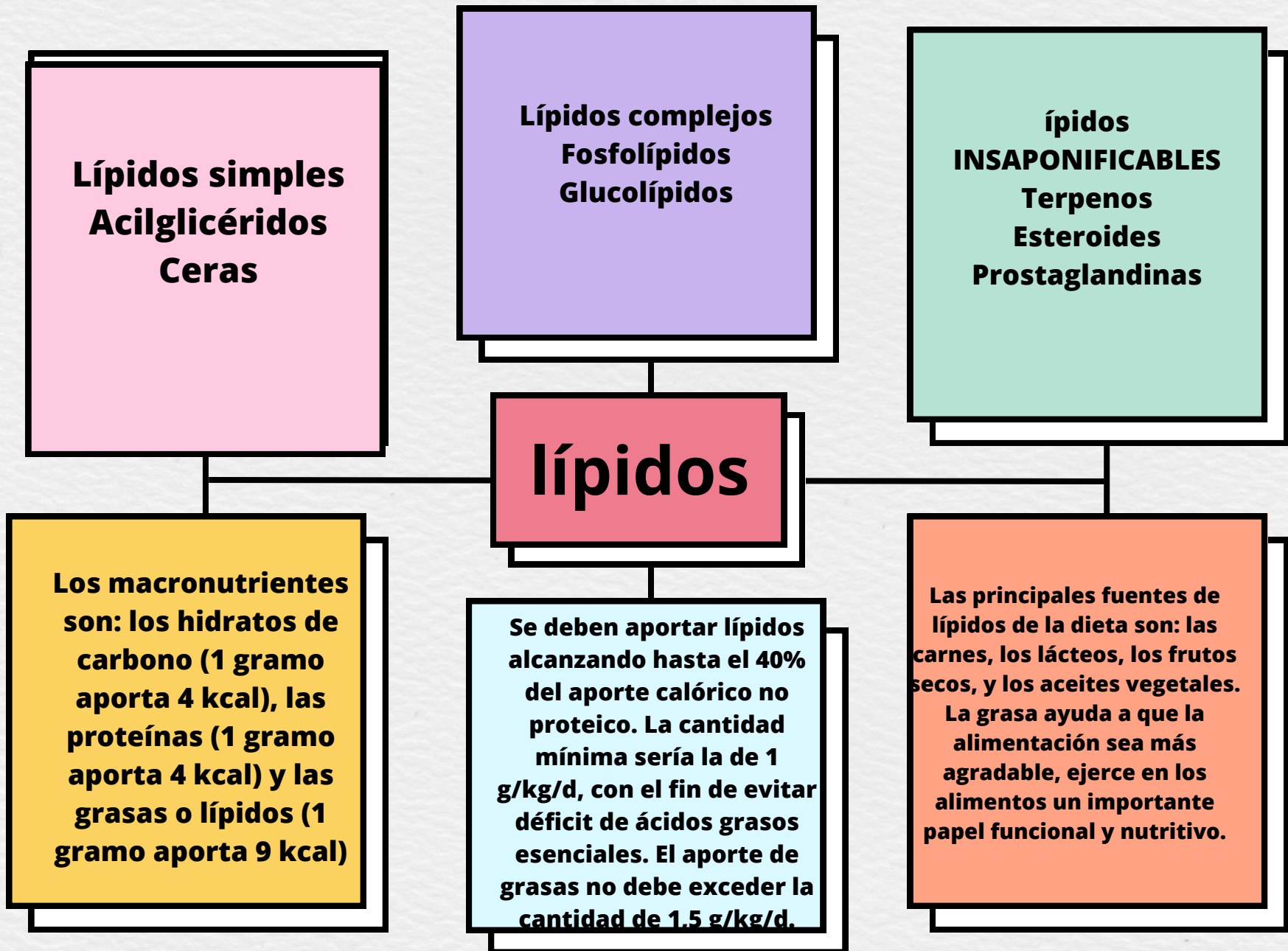
Nombre de la Materia: nutrición

Nombre del profesor:JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

Nombre de la Licenciatura : enfermeria

Cuatrimestre:3





proteína

Alto: proceden de los alimentos de origen animal (carne, huevos, pescados, etc.).

Medio: proceden de los cereales, legumbres y frutos secos.

Bajo: son las procedentes de las verduras, tubérculos y algunas frutas

Cada gramo de proteínas aporta 4 kcal. La unidad de base de una proteína es el "aminoácido". Existen 20 aminoácidos distintos de los cuales 9 son esenciales, lo que significa que no los puede sintetizar el ser humano, por lo que deben ser aportados con los alimentos.

La cantidad de proteína que necesite dependerá de sus necesidades generales de calorías. La ingesta diaria recomendada de proteína para los adultos saludables es de 10% a 35% de sus necesidades calóricas totales. Un gramo de proteína proporciona 4 calorías.

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 (como el germen de trigo y la quinua).