



Mi Universidad

Nombre del Alumno Ingrid Guadalupe Villar Capetillo

Nombre del tema Macronutrientes

Parcial 3

Nombre de la Materia Nutrición Clínica

Nombre del profesor JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

Nombre de la Licenciatura Lic. Enfermería

Cuatrimestre 3

MACRONUTRIENTES

Los macronutrientes son aquellos que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Los principales son glúcidos, proteínas, y lípidos. Otros incluyen alcohol y ácidos orgánicos. Se diferencian de los micronutrientes, las vitaminas y minerales, en que estos son necesarios en pequeñas cantidades para mantener la salud pero no para producir energía. Los macronutrientes proporcionan la energía y los materiales de construcción para las innumerables sustancias que son esenciales para el crecimiento y la supervivencia de los organismos vivos.

CARBOHIDRATOS

FUNCIONES

- Fuente de energía
- almacenar energía
- Reguladora

Un gramo de hidratos de carbono o carbohidratos y de proteínas nos aporta 4 calorías.

REQUERIMIENTO EN PORCENTAJE QUE SE NECESITA

- 50-55% DE HIDRATOS DE CARBONO

Existen cuatro tipos, en función de su estructura química: los **monosacáridos**, los **disacáridos**, los **oligosacáridos** y los **polisacáridos**.

Nuestro cuerpo obtiene carbohidratos de azúcares, oligosacáridos, fibra y almidón. Las fuentes más comunes de carbohidratos incluyen cereales, papas, leche e incluso algunas frutas y verduras.

LIPIDOS

FUNCIONES

- Función transportadora
- Reserva de energía
- Estructural

Las grasas o lípidos (1 gramo aporta 9 kcal).

Las principales fuentes de lípidos son los aceites de origen vegetal (de oliva, girasol, maíz, soja, etc), las mantequillas y margarinas y, en menor cantidad, los alimentos de origen animal con elevado contenido graso como son los pescados azules, las carnes, productos lácteos enteros y productos de bollería y repostería.

REQUERIMIENTO EN PORCENTAJE QUE SE NECESITA

30-35% de lípidos o grasas

Los lípidos o grasas se clasifican, en principio, en dos categorías:

- Saponificables
- Simples
- Complejos
- No saponificables

PROTEINAS

FUNCIONES

- transportadora
- receptora
- energética

Las proteínas contienen 4 calorías por gramo

Las fuentes dietéticas de proteínas incluyen carne, huevos, legumbres, frutos secos, cereales, verduras y productos lácteos tales como queso o yogur. Tanto las fuentes proteínicas animales como las vegetales poseen los 20 aminoácidos necesarios para la alimentación humana.

REQUERIMIENTO EN PORCENTAJE QUE SE NECESITA

12-15% de proteínas

Según su forma, existen proteínas fibrosas (alargadas, e insolubles en agua, como la queratina, el colágeno y la fibrina), globulares (de forma esférica y compacta, y solubles en agua).

Fuentes de Información

<https://es.wikipedia.org/wiki/Macronutriente>

<https://humanidades.com/carbohidratos/>

<https://www.fuentesaludable.com/cuantas-calorias-aportan-los-carbohidratos-lipidos-y-proteinas-al-cuerpo-humano/>

<https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/etiquetas/requerimientos-nutricionales>

<https://www.bing.com/search?q=clasificacion+de+los+carbohidratos+&qsn=&form=QBRE&sp=-1&ghc=1&lq=0&pq=clasificacion+de+los+carbohidratos+&sc=9-35&sk=&cvid=9E6E34AAE3AA4470A155CBDA68716B05&ghsh=0&ghacc=0&ghpl=>

<https://www.bioenciclopedia.com/lipidos-que-son-funciones-y-clasificacion-808.html>

<https://consejorapido.com.mx/cuantas-calorias-aportan-los-lipidos/>

<https://www.bioenciclopedia.com/lipidos-que-son-funciones-y-clasificacion-808.html>

<https://www.bing.com/search?q=fuente+de+los+lipidos&qsn=&form=QBRE&sp=-1&ghc=1&lq=0&pq=fuente+de+los+lipidos&sc=2-21&sk=&cvid=70D65087E57F416189C1274F6B0FA259&ghsh=0&ghacc=0&ghpl=>

<https://curiosoando.com/que-funciones-tienen-las-proteinas>

<https://es.lavozdeecuador.com/articles/food-and-drink/how-many-calories-are-in-one-gram-of-protein.html>

<https://www.bing.com/search?pglt=41&q=clasificacion+de+las+proteinas&cvid=ee70cd09ac3e42f09b4923706a244a85&aqs=edge..69i57j0l8.38536j0j1&FORM=ANNTA1&PC=U531>

<https://www.bing.com/search?q=fuente+de+las+proteinas&qsn=&form=QBRE&sp=-1&ghc=1&lq=0&pq=fuente+de+las+proteinas&sc=10-23&sk=&cvid=0FCBD2EF1A86478E9EB668C32661299C&ghsh=0&ghacc=0&ghpl=>