



Docente: Nutrióloga Claudia Fernanda López

Alumno: Isaac Robles Torres

Materia: Nutrición Clínica

Carrera: Licenciatura En Enfermería

3er Cuatrimestre

Universidad del sureste

Tapachula, Chis. 15 de mayo Del Año 2023.



Macronutrientes

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

Función de los macronutrientes.

Proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

Principales Macronutrientes Proteínas.

La función más importante es el anabolismo muscular. Forman parte del músculo, y apoyan a su crecimiento y fortalecimiento. Se encuentran en el pollo, huevo, carne de res, pescado, lácteos, legumbres.

Importancia de consumirlos.

La importancia de los macronutrientes radica en que son la principal fuente de energía. La forma en que el cuerpo los obtiene es a través de la alimentación.

Principales Macronutrientes Carbohidratos.

Proporciona energía que el cuerpo necesita para poder realizar cualquier movimiento. Son moléculas de azúcar. Se encuentran en el pan, fideos, pastas, galletas saladas, manzanas, plátanos, bayas, mangos, Como la leche y el yogurt

Donde se encuentran

carne, huevos, pescado, leche, queso, legumbres, frutos secos, vegetales, arroz, nueces, semillas y panes.

Principales Macronutrientes Grasas.

Las grasas son macronutrientes importantes para mantener una función hormonal óptima. Es recomendable que el consumo de grasas sea de "grasas buenas", ricas en omega 3 y 6, cumpliendo la disminución del LDL y aumentar el HDL.

Qué pasa si no se consumen macronutrientes

Se presenta agotamiento, sensación de falta de energía. Pérdida de volumen muscular. Tendencia aumentada a sufrir infecciones. Retención de líquidos (hinchazón abdominal y pesadez de piernas)

Micronutrientes

son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares.

Función de los micronutrientes.

Los micronutrientes son esenciales para el crecimiento y desarrollo del organismo, La utilización metabólica de los macronutrientes y el Mantenimiento del sistema inmunológico

Deficiencia de micronutrientes

Se presenta mareo, cansancio, disminución de crecimiento en niños, bajo peso, piel seca, predisposición a padecer infecciones, debilidad muscular, facilidad de fracturas óseas, problemas digestivos, déficit de atención, irritabilidad.

Importancia de consumirlos.

son imprescindibles para el funcionamiento del organismo. Las vitaminas son nutrientes esenciales con una función reguladora, ordenan y regulan reacciones químicas del metabolismo en las células.

Exceso de micronutrientes

Se presenta hipertensión, irritabilidad, retención de líquidos y sobrecarga para el riñón, niveles elevados de calcio, Nivel elevado de hormona estimulante para la tiroides (TSH). Puede producir estreñimiento, y aumentar el riesgo de formación de cálculos y de alteraciones renales.

Tipos de vitaminas y minerales.

Vitamina A, Vitamina C, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina K, Vitamina B1 (tiamina), Vitamina B2 (riboflavina), Vitamina B3 (niacina), Vitamina B5 (Ácido patoténico), Vitamina B6 (Biotina), Vitamina B6 (piridoxina), Vitamina B9 (ácido fólico), Vitamina B12 (cianocobalamina).

Donde se encuentran los micronutrientes.

Leche, hortalizas, verduras (brócoli), cereales, carne, pollo, frutas, pescado, huevos, quesos, leche, carne. Vegetales verdes, yema de huevo, champiñones, legumbres, naranjas, cereales, y nueces.

Tipos de vitaminas

Las vitaminas se clasifican en 2 tipos, las que se almacenan en el hígado (vitaminas liposolubles) y las que no se almacenan en el organismo (vitaminas hidrosolubles). De las 13 nombradas previamente, 9 son hidrosolubles (8 vitaminas B y la vitamina C), y 4 son liposolubles (las vitaminas A, D, E y K).

Bibliografías de macronutrientes

Bibliografía

Macronutrientes. (s.f.). Recuperado el 15 de Mayo de 2023, de Macronutrientes:
<https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/202/macronutrientes>

Bibliografía

Macronutrientes: Qué son, tipos y características. (s.f.). Recuperado el 15 de Mayo de 2023,
<https://www.ceupe.com/blog/macronutrientes>.

Bibliografía

Manzana verde. (s.f.). Recuperado el 15 de mayo de 2023, de Manzana Verde:
<https://manzanaverde.la/blog/importancia-de-los-macronutrientes/>

Bibliografía

Combate deficiencias nutricionales con alimentación a base de plantas. (s.f.). Recuperado el 15 de Mayo de 2023, de Combate deficiencias nutricionales con alimentación a base de plantas.:
<https://alianzaalimentaria.org/blog/combate-deficiencias-nutricionales-con-alimentacion-a-base-de-plantas>

Bibliografías de micronutrientes

Bibliografía

Micronutrientes. (s.f.). Recuperado el 15 de Mayo de 2023, de Micronutrientes:
<https://www.paho.org/es/temas/micronutrientes>

Bibliografía

Requerimiento de micronutrientes y oligoelementos. (s.f.). Recuperado el 15 de Mayo de 2023, de
Requerimiento de micronutrientes y oligoelementos:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid

Bibliografía

Desnutrición o deficiencia de micronutrientes. (s.f.). Recuperado el 15 de Mayo de 2023, de
Desnutrición o deficiencia de micronutrientes: <https://mutuaterrassa.com/blogs/es>

Bibliografía

Micronutrientes (y II): minerales. (s.f.). Recuperado el 15 de Mayo de 2023, de Micronutrientes (y
II): minerales: <https://www.elfarmacutico.es/tendencias>

Bibliografía

Micronutrientes: Qué son, tipos e importancia. (s.f.). Recuperado el 15 de Mayo de 2023, de
Micronutrientes: Qué son, tipos e importancia:
<https://www.ceupe.com/blog/micronutrientes>