



Nombre del alumno: Marely Concepción Jiménez Gordillo

Nombre del profesor: María José Hernández Méndez

Nombre del trabajo: Rotafolio

Materia: Submodulo 2

Grado: Tercer semestre de enfermería

Grupo: BEN01EMM0122-A

Handwritten text in a cursive script, possibly a name or title, written in white or light-colored ink on a dark background. The text is oriented diagonally from the bottom left towards the top right. The word appears to be "Lacrombrentis".



¿Qué son?

Los **MACRO NUTRIENTES** son aquellas sustancias que 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.

Este grupo está constituido por:

- Proteínas
- Grasas
- Hidratos de Carbono





Proteínas



Las proteínas están formadas por moléculas más sencillas llamadas aminoácidos. Los aminoácidos se clasifican en esenciales (histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina) o no esenciales (alanina, arginina, asparagina, ácido aspártico, cisteína, ácido glutámico, glutamina, glicina, prolina, serina y tirosina).

Los aminoácidos esenciales son aquellos que no podemos producir nosotros mismos y, por lo tanto, tenemos que obtener a través de los alimentos.



Carbohidratos

Los carbohidratos son macronutrientes muy importantes para proveer energía a nuestras células y especialmente al cerebro. En general, tenemos dos tipos de carbohidratos: Simples y Complejos. Dentro de los carbohidratos complejos se encuentra la fibra dietaria que se divide en soluble e insoluble. Los alimentos que poseen un mayor contenido de carbohidratos son las pastas, el arroz, el pan, los cereales, entre otros.





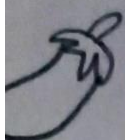
Grasas.



Las grasas o lípidos son los nutrientes que aportan más energía.

Las grasas son necesarias, ya que cumplen otras funciones imprescindibles para el organismo. El problema deriva cuando hay un consumo excesivo, ya que se acumula y aumenta el tejido adiposo y contribuyendo al sobrepeso y a la obesidad.





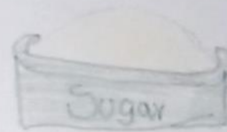
Propiedades



Energizante: Particularmente, los carbohidratos consiguen proveer mucha energía al cuerpo, a la cual se puede almacenar por mucho tiempo.

Oxigenante: Esto se debe a las proteínas, las cuales son esenciales para transportar el O_2 .

Capacidad protectora: Especialmente a través de las grasas, consigue mejorar y mantener la condición y el funcionamiento de las células.



Características.

Se consumen en grandes cantidades, de forma diaria.

Son sustancias que proporcionan gran cantidad de energía.

Son esenciales en una dieta equilibrada para tener una vida saludable.

Se dividen en 3 grupos: carbohidratos, proteínas y lípidos.

El término "macro" alude al hecho de que estos nutrientes son requeridos en grandes dosis.



Beneficios

Ayuda a mantener el cuerpo activo: Es el trabajo más importante de los macronutrientes tiene que ver con el aporte de energía al organismo.

Contribuye al funcionamiento correcto del cuerpo: Las proteínas son muy importantes para el correcto funcionamiento de todo el organismo. Son necesarias en la formación de músculos, y el resto de los tejidos.

Favorece el sistema nervioso: Ayudan a mantener el buen funcionamiento del cerebro, y del resto de órganos que interactúan con él.

Favorece la absorción adecuada del fósforo. También ayuda a regular la cantidad de hormonas presentes en el cuerpo.

Función

La función principal de los macronutrientes es el aporte de energía.

Cada alimento de este grupo cumple una función indispensable para el mantenimiento de la vida:

Proteínas: funciones estructurales, hormonales, enzimáticas, como de señalización.

Carbohidratos: función energética.

Grasas: funciones hormonales, de transporte, estructura de las células.



Conclusión Macronutrientes.

Para lograr un correcto balance energético se debe de hacer una ingesta adecuada de macronutrientes para prevenir problemas de salud como obesidad, diabetes, hipertensión, deficiencias cardiovasculares, además no solo se debe prestar atención a la cantidad sino también de la calidad de los alimentos.



Manuscriptes



¿Qué son?

Los micronutrientes son los elementos que el organismo no puede sintetizar, con algunas excepciones.

Aunque solo se necesitan en cantidades muy pequeñas, su papel es preponderante en numerosos procesos fisiológicos.

Los micronutrientes más conocidos son:

Las vitaminas, como A, C y E.

Los minerales, como hierro, cobre y magnesio.

Los oligoelementos, como yodo, cobalto, selenio, flúor...



Vitaminas.

Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos.

Las vitaminas se utilizan en el interior de las células como antecesoras de las coenzimas.

No aportan energía, pero sin ellas el organismo no es capaz de desarrollar los procesos que finalmente aportan energía.

Su efecto consiste en ayudar, a convertir los alimentos en energía.



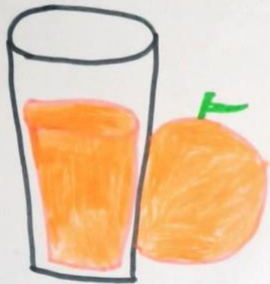
Minerales

Los minerales son elementos químicos que son necesarios por el organismo para llevar a cabo sus funciones con normalidad.

Dentro de los minerales, existen 2 grupos:

Macrominerales: Son los nutrientes que el cuerpo necesita en mayores cantidades.

Microminerales: Son las sustancias que se requieren en pequeñas dosis.



Oligoelementos

Los oligoelementos son sustancias químicas primordiales para el buen funcionamiento del organismo y que interviene en el metabolismo.

Estos elementos químicos, son esenciales para el buen funcionamiento de las células. Los principales oligoelementos presentes en el cuerpo son metales o metalesoides.



Propiedades

Entre las propiedades de los micronutrientes está la de ayudar en otras funciones de nuestro organismo, como reparación de tejidos, metabolismo celular o ayuda al sistema inmunitario.

Gracias a su composición en vitaminas y sales minerales, ayudan al correcto funcionamiento del cuerpo.



Características

Si faltan no podríamos realizar los múltiples desarrollos bioquímicos y metabólicos, y moriríamos.

Realizan significativas situaciones catalizadoras en la asimilación. Entre ellas la de cofactores enzimáticos.

De esta forma construyen tejidos nuevos y mantienen las funciones principales del cuerpo.

Sin el aporte necesario de vitaminas y minerales el ser vivo agonizaría.



Beneficios

Estos nutrientes ofrecen una diversidad de beneficios: Estimulan el sistema inmunológico, fortalecen los dientes y huesos, ayudan a absorber el calcio, mantienen la piel saludable, contribuyen con la salud sanguínea, ayudan a prevenir o retrasar ciertos tipos de cáncer, favorecen el metabolismo de las proteínas y los carbohidratos, forman el buen funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso, contribuyen con la salud ósea, contribuyen con el metabolismo energético, ayudan con la coagulación de la sangre, favorecen el transporte de oxígeno, favorecen el sistema inmunológico, promueven una presión sanguínea saludable, participan en la producción de enzimas y hormonas.

Importancia

Los micronutrientes son importantes para la mineralización de los huesos, el proceso de crecimiento, tener un correcto metabolismo, producción de hormonas, rejuvenecimiento de células, protección del cerebro, reparación de tejidos, resguardo contra los radicales libres, generación de enzimas digestivas y descomposición de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) en energía.



Conclusion Macronutrientes

A diferencia de los macronutrientes, los macronutrientes casi no aportan energía, sino que constituyen unos factores de colaboración esenciales para que el metabolismo funcione.

Conclusión

Los dos

La composición normal de una dieta es de un 98% de macronutrientes frente a un 2% de micronutrientes.

En resumen, los micronutrientes son las necesidades esenciales y los macronutrientes proporcionan la energía que necesita el cuerpo humano.

