



## **ENSAYO “MICRONUTRIENTES Y MACRONUTRIENTES”**

ARREVILLAGA HERNÁNDEZ MAURICIO FIDEL

Dr. López Montes Edwin Yoani

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Morfología I

Tapachula, Chiapas

15 de Noviembre de 2023

Los Macronutrientes y Micronutrientes son dos tipos de nutrientes que el organismo necesita para funcionar correctamente, no hay una cantidad concreta que se pueda establecer o determinar correcta ya que esta depende de múltiples factores, como son la altura, el sexo, la edad, el peso, etc. Hablaré de cuales son y de el porqué son tan importantes y lo contraproducente que puede llegar a ser si cada persona no consume las cantidades adecuadas de estos nutrientes según sus requerimientos.

Los Micronutrientes y Macronutrientes desempeñan roles fundamentales en el mantenimiento de la salud y el funcionamiento óptimo del cuerpo humano. Los Macronutrientes, que incluyen carbohidratos, proteínas y grasas, son los principales proveedores de energía. Los carbohidratos sirven como fuente rápida de combustible, las proteínas son esenciales para la construcción y reparación de tejidos, y las grasas desempeñan un papel vital en la absorción de vitaminas y la salud celular. Evidentemente si no se consumen los macronutrientes en las porciones ideales provocará problemas de salud, afectará la masa muscular, debilitará los huesos, no se tendría la energía para ejecutar actividad física y debilitará el sistema inmunológico, provocando que sean más propensos a contraer enfermedades, tener alergias, y que cualquier pequeña enfermedad inofensiva, pueda llegar a ser peligrosa. Esto en el caso de no consumir los Macronutrientes suficientes, pero, al excederse, igualmente provocaría problemas graves, si se excede en el consumo de proteínas gradualmente dañará el riñón, lo que a largo plazo puede provocar insuficiencia renal, entre otros problemas de salud, si se excede en el consumo de grasas, aunque sean grasas buenas, puede provocar hígado graso a largo plazo, lo que reduciría la calidad de vida en la edad adulta y/o vejez. En general, teniendo un excedente de cualquiera de estos macronutrientes provocará problemas de salud, incluyendo obesidad, diabetes, los ya mencionados, entre muchos otros. Por ello es muy importante tener un control de nuestra alimentación para poder estar sano y así poder aumentar nuestra calidad de vida presente y futura. Por otro lado, los Micronutrientes, que comprenden vitaminas y minerales, son esenciales en cantidades más pequeñas pero cruciales para una variedad de funciones biológicas. Las vitaminas actúan como cofactores en reacciones químicas, mientras que los minerales son componentes clave de huesos, enzimas y tejidos. Las vitaminas están clasificadas como liposolubles (A, D, E, K) e hidrosolubles (C y las del complejo B), actúan como cofactores en reacciones químicas cruciales para la producción de energía, la formación de tejidos y la protección contra el estrés oxidativo. Los minerales como el hierro, calcio, zinc y magnesio, son componentes esenciales de huesos, enzimas y otros sistemas biológicos. Cada mineral desempeña un papel específico en funciones como la coagulación sanguínea, la transmisión de impulsos nerviosos y la regulación de la presión arterial.

El equilibrio adecuado entre Micronutrientes y Macronutrientes es esencial para prevenir deficiencias o excesos que podrían conducir a problemas de salud. Una dieta balanceada que incorpore una amplia variedad de alimentos frescos y nutritivos es clave para garantizar la ingesta adecuada de estos nutrientes esenciales, son elementos fundamentales para mantener una salud óptima y un estilo de vida saludable y de alta calidad.