



**ENSAYO LOS MICRO Y MACRONUTRIENTES**

**ANTONIO NIÑO VIVIANA**

DR. MONTES LOPEZ EDWIN YOANI

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Morfología general

Tapachula, Chiapas

16 de Noviembre del 2023

La nutrición es la parte más fundamental de la alimentación, ya que la nutrición siempre tendrá como principal función conseguir un bienestar a nuestro cuerpo mediante alimentos, depende a lo que consumimos se verán buenos resultados. Así que el objetivo principal es conocer que es de suma importancia que es lo que contiene cada uno de esos alimentos que introducimos por nuestra boca .Toda persona que tenga una alimentación adecuada son las personas con más productividad y rendimiento para su día a día. Los nutrientes son aquellas sustancias integrantes normales de nuestro organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo producen al cabo de un tiempo, una enfermedad por carencia. Los nutrientes se clasifican en macronutrientes y micronutrientes, la principal diferencia se relaciona con las cantidades que necesita nuestro organismo.

Los macronutrientes son los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Las proteínas son necesarias para la construcción y reparación de los tejidos. Las grasas también son necesarias para la energía, pero también desempeñan un papel importante.

Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales. Las vitaminas son necesarias para el metabolismo, el crecimiento y el desarrollo. Los minerales son necesarios para la construcción de huesos y dientes, la función muscular y la regulación de los fluidos corporales.

Los micronutrientes, normalmente derivados de los alimentos, son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo, y la mayoría tienen gran función ya que realizan las funciones celulares. Las deficiencias de micronutrientes pueden ocasionar una salud deficiente, un impacto negativo en el desarrollo físico y cognitivo de los niños, y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas en los adultos.

Las vitaminas son compuestos orgánicos que no se pueden sintetizar por el organismo y, por lo tanto, deben ser obtenidas a través de los alimentos. Son necesarias para el funcionamiento de muchos procesos bioquímicos, como el crecimiento, el desarrollo, el metabolismo y la función inmunológica. Las vitaminas se clasifican en dos grupos según su solubilidad, liposolubles e hidrosolubles. Los minerales son elementos químicos inorgánicos que también son esenciales para el organismo. Participan en la formación de huesos y dientes, el funcionamiento del sistema nervioso, y la regulación de los procesos metabólicos y se clasifican en dos grupos según su abundancia en el organismo.

Las proteínas por su parte también pueden contener micronutrientes. Por ejemplo, las proteínas de origen animal, como la carne, el pescado, los huevos y los lácteos, son buenas fuentes de hierro, vitamina B12 y otros micronutrientes. Las proteínas de origen vegetal, como las legumbres, los cereales integrales y los frutos secos, también pueden ser buenas fuentes de algunos micronutrientes, como el hierro.

La relación entre las proteínas y los micronutrientes es importante para la salud. Estas mismas son necesarias para transportar los micronutrientes por el cuerpo y para que estos desempeñen sus funciones. Por ejemplo, la proteína transporta la vitamina B12 al sistema nervioso central, donde es necesaria para la producción de glóbulos rojos.

De la misma manera los aminoácidos también pueden considerarse micronutrientes porque están relacionados porque son necesarios para el cuerpo, pero no pueden ser sintetizados por el organismo y deben obtenerse de los

alimentos. Los aminoácidos esenciales son necesarios para la síntesis de proteínas, que son esenciales para la absorción de micronutrientes. Y así mismo los péptidos desempeñan un papel importante en el transporte y la absorción de los micronutrientes. Pueden unirse a los micronutrientes para formar complejos que son más solubles en agua y más fáciles de absorber.

Los macronutrientes son los que proporcionan al organismo la mayor parte de la energía que necesita para funcionar y mantenerse en buen estado, y son aquellas sustancias que se necesitan en altas cantidades para tener buena salud, de otra forma, son los que suministran la mayor parte de la energía metabólica que necesita el organismo. Los macronutrientes principales son los carbohidratos, las proteínas y las grasas.

Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Se encuentran en los alimentos como el pan, los cereales, las frutas, las verduras y los lácteos. Y se dividen en dos tipos principales: simples y complejos. Los carbohidratos simples se digieren y absorben rápidamente, proporcionando energía de liberación rápida. Se encuentran en alimentos como el azúcar, los dulces, las bebidas azucaradas y las frutas. Los carbohidratos complejos se digieren y absorben más lentamente, proporcionando energía de liberación sostenida. Se encuentran en alimentos como los cereales integrales, las verduras y las frutas.

Las proteínas son necesarias para la reparación de tejidos, como los músculos, los huesos y la piel. También desempeñan un papel importante en el funcionamiento del sistema inmune, el transporte de nutrientes y la regulación de los procesos corporales. Las proteínas se encuentran en los alimentos como la carne, el pescado, las aves, los huevos, los productos lácteos, las legumbres.

Las grasas proporcionan energía, ayudan a absorber las vitaminas liposolubles. Se dividen en dos tipos principales: saturadas e insaturadas. Las grasas saturadas se encuentran en alimentos como la carne, la mantequilla, la leche y los productos lácteos. Y las grasas insaturadas se encuentran en alimentos como los aceites vegetales, los frutos secos y las semillas.

En conclusión, los micro y macro nutrientes son esenciales para la salud humana. Los micronutrientes, como las vitaminas y los minerales, son necesarios en cantidades pequeñas, pero desempeñan funciones importantes en el cuerpo, como el crecimiento y el desarrollo. Los macro nutrientes, como los carbohidratos, las proteínas y las grasas, son necesarios en cantidades mayores y proporcionan energía, estructura y otros nutrientes esenciales.

Una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios proporciona los micro y macro nutrientes necesarios para una buena salud. Una deficiencia de micro o macro nutrientes puede provocar una serie de problemas de salud, como anemia, enfermedades cardíacas y cáncer. Por lo tanto, es importante consumir una dieta saludable y equilibrada para garantizar que recibas los nutrientes que necesitas para mantenernos completamente sanos

.