



ENSAYO SOBRE LOS MICRO Y MACRONUTRIENTES

MARÍA JOSÉ ROMERO MONROY

Dr. Edwin Yoani López Montes

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Morfología General

Tapachula, Chiapas

12 de Noviembre de 2023

El cuerpo humano necesita de los macronutrientes y micronutrientes que los alimentos le proporcionan para poder realizar todas sus funciones básicas y poder mantener una salud óptima, por eso es importante mantener una alimentación saludable de donde podamos obtener estos nutrientes. Los macronutrientes son aquellos que se pueden encontrar en mayor cantidad en los alimentos. Además de ser los responsables de aportar la energía necesaria para el día a día, promueven el crecimiento y regulan los procesos metabólicos. Estos se clasifican en tres grandes grupos: carbohidratos, lípidos y proteínas.

Los carbohidratos o hidratos de carbono son los que mayormente encontramos en los alimentos; el cuerpo los descompone en glucosa, la principal fuente de energía para las células, tejidos y órganos del cuerpo. La glucosa puede usarse inmediatamente o almacenarse en el hígado y los músculos para su uso posterior. Muchas veces el error que cometen las personas al estar en un régimen alimenticio para bajar de peso es restringirse completamente de los carbohidratos ignorando la importancia de estos, por lo que puede que si obtengan los resultados que desean pero con consecuencias mucho más graves de lo que ellos creen, ya que al no darle al cuerpo carbohidratos de donde obtener energía este lo que hará es obtener la energía que necesita de las reservas de energía almacenadas en tejido adiposo, pero también obtendrá esa energía del músculo, haciendo que no solo bajen su porcentaje de grasa corporal, sino también su porcentaje de masa muscular.

Los lípidos son un grupo muy heterogéneo de compuestos orgánicos, constituidos por carbono, hidrógeno y oxígeno principalmente, y en ocasiones por azufre, nitrógeno y fósforo. En los alimentos existen fundamentalmente tres tipos de lípidos: Grasas o aceites (también llamados triglicéridos), Fosfolípidos y Ésteres de colesterol, que muestran un componente común: los ácidos grasos. Al igual que con los carbohidratos, los lípidos son vistos con un mal concepto por las personas debido a la falta de información que se tiene de ellos. Es cierto que si se consumen en altas cantidades en nuestra dieta puede haber porcentajes de colesterol y triglicéridos altos que pueden afectar la salud, pero estos cumplen un papel muy importante en las funciones del cuerpo y el restringirlos por completo sería un error; lo ideal es consumir los requerimientos diarios que nuestro cuerpo necesita.

Las proteínas son moléculas grandes y complejas formadas por aminoácidos unidas por enlaces peptídicos, estas cumplen muchas funciones importantes en el cuerpo. Son vitales para la mayoría de los trabajos que realizan las células y son necesarias para mantener la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo. Las proteínas las podemos encontrar en todos los alimentos de origen animal, como las carnes, los lácteos o el huevo, pero también se encuentran en la soya, las legumbres y los cereales, aunque en menor proporción.

Los alimentos además de proporcionarnos macronutrientes también nos proporcionan micronutrientes (las vitaminas y minerales). Aunque los requerimientos diarios de vitaminas y minerales que el cuerpo necesita son en cantidades mínimas, tienen la misma importancia que los macronutrientes y si hay deficiencia de ellos en el organismo puede traer muchas consecuencias.

Las vitaminas esenciales que el cuerpo necesita para funcionar son 13, pero por el momento me enfocare en las del complejo B. Las vitaminas B del complejo de vitamina B son la tiamina, la riboflavina, la niacina (ácido nicotínico), la niacinamida (nicotinamida), el grupo de vitaminas B6 (que incluye la piridoxina, el piridoxal y la piridoxamina), la biotina, el ácido pantoténico, el ácido fólico y la vitamina B12. Estas vitaminas ayudan al proceso que hace el cuerpo para obtener energía de la comida que se consume. También ayudan a formar glóbulos rojos. Las vitaminas B se pueden obtener de las proteínas como pescado, pollo, carne de res, huevos y productos lácteos. Los vegetales de hojas verdes, frijoles y judías también tienen vitaminas B. Algunos cereales y panes también se les han agregado vitaminas B. Como las vitaminas del complejo B ayudan a la formación de glóbulos rojos, al haber deficiencia de ellas, la mayoría de las veces causa anemia en el organismo.

Por otra parte, los minerales se pueden clasificar en dos tipos, los macrominerales y los oligoelementos. El ser humano necesita mayores cantidades de microminerales, estos incluyen calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre. Los oligoelementos se necesitan en menores cantidades e incluyen hierro, manganeso, cobre, yodo, cinc, cobalto, flúor y selenio.

Como se pudo ver en este ensayo, la base de una buena salud son los micro y macronutrientes, y si llegamos a los requerimientos diarios podemos prevenir muchas enfermedades y poder llevar una buena calidad de vida. Lamentablemente en estos tiempos existe demasiada falta de información en las personas y no saben la importancia de una buena alimentación, además el estilo de vida que se lleva hoy en día ha llevado a que las personas consuman alimentos procesado que tienen altas cantidades de azúcar y sodio haciendo que existan mayores casos de enfermedades crónico-degenerativas y de sobrepeso y obesidad. Lo que se espera es que en un futuro no muy lejano la gente tome conciencia de eso para poder garantizar la existencia del ser humano por mucho tiempo más.