



**Mi Universidad**

## **Cuadro sinóptico**

*Alumno: Tomas Alejandro Sánchez Alvarez*

*Tema: Macronutrientes*

*Parcial: I*

*Materia: Nutrición clínica*

*Profesor: Lic. Nut. Joanna Judith Casanova Ortiz*

*Licenciatura: Lic. Enfermería*

*Cuatrimestre: 3ro*

*Pichucalco, Chiapas a 16 de julio de 2024*

# Macronutrientes

## Concepto

Son aquellos elementos que proporcionan energía al organismo. Se trata de las proteínas, los hidratos de carbono y los lípidos.

## Carbohidratos

Cumplen 5 funciones principales en el cuerpo humano que son la producción de energía, el almacenamiento de energía, la construcción de macromoléculas, la conservación de proteínas y la ayuda al metabolismo de los lípidos.

Se clasifican en monosacáridos (osas), disacáridos y polisacáridos (ósidos)

Fuentes de carbohidratos:  
-Frutas -Arroz integral  
-Lentejas -Frijoles -Plátanos  
-Pera -Chocolate -Dulces

El requerimiento de carbohidratos es entre **45 y 65%** es decir, alrededor de 225 a 325g de carbohidratos si se consumen 2000 calorías diarias.

## Lípidos

Una de las funciones más importantes son la reserva de energía, función estructural, función de endocrinas, y la función de termorregulación

Los lípidos o grasas se clasifican, en principio, en dos categorías:  
\*Saponificables: Simples y Complejos  
\*No saponificables.

Fuente de lípidos:  
-Aguacate -Almendras  
-Nueces -Pistachos  
-mantequillas -Semillas  
-Aceitunas -Salmon -Atún

Se recomienda que las grasas de la dieta aporten entre un **20 y un 30%** de las necesidades energéticas diarias

## Proteínas

Son macromoléculas orgánicas más abundantes de las células, fundamentales para la estructura y función celular.

Pueden clasificarse de diferentes maneras:

- \*Según su composición química.
- \*Según su estructura
- \*Según su función biológica:

Fuente de proteínas:  
- Pollo -Pavo -Cerdo -Huevos - Leche -Queso -Soya -Yogurt

Se recomiendan consumir entre 0,8 y 1g. de proteína por cada kilogramo de peso para un adulto. Algunas personas suelen consumir alrededor del 16% de sus calorías diarias

Referencian bibliográfica:

[Macronutrientes: qué son, tipos y funciones en el cuerpo humano \(psicologiyamente.com\)](https://psicologiyamente.com/macronutrientes-que-son-tipos-y-funciones-en-el-cuerpo-humano/)

<https://www.bioenciclopedia.com/carbohidratos-que-son-clasificacion-y-estructura-706.html>

[Lípido - Concepto, función, clasificación y ejemplos](#)

[Proteínas - Concepto, tipos, para qué sirven y alimentos](#)