



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno: Carlos Manuel Castillo Alegria

Nombre del tema: Macronutrientes

Parcial: 1er

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Lic. Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3er

MACRONUTRIENTES

Son un grupo de nutrientes, responsables de aportar la mayor parte de energía al organismo, y compuestos principalmente de carbohidratos, proteínas y grasas. Son aquellos que se ingieren en grandes cantidades, a diferencia de los micronutrientes, que se consumen en pequeñas dosis.

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos, también conocidos como glúcidos o hidratos de carbono, son moléculas constituidas principalmente por átomos de hidrógeno, carbono y oxígeno, cuya función principal es brindar energía a los seres vivos.

REQUERIMIENTO

En promedio, las personas deben obtener del 45 al 65% de sus calorías de los carbohidratos todos los días.

FUNCIÓN

La función principal de los hidratos de carbono es la de proporcionar energía a todas nuestras células.

CLASIFICACIÓN

- Monosacáridos: ejemplo, glucosa, fructosa, galactosa;
- Disacáridos: ejemplo, sacarosa (azúcar de mesa), lactosa, maltosa;
- Polisacáridos: ejemplo, almidón, glicógeno (almidón animal), celulosa.

★ PROTEÍNAS

Son indispensables para la vida, ya que ejercen diversas funciones elementales dentro del organismo, entre ellas, están: crear y reparar tejidos, oxigenar el organismo y dotar al cuerpo de defensas.

REQUERIMIENTO

Para un adulto se recomiendan unos 40-60 gramos al día, ya que consumidas en exceso dejan residuos metabólicos tóxicos para el organismo. Peso (kg.)

FUNCIÓN

Realizan la mayor parte del trabajo en las células y son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo.

CLASIFICACIÓN

Se clasifican, de forma general, en Holoproteínas y Heteroproteínas según estén formadas respectivamente sólo por aminoácidos o bien por aminoácidos más otras moléculas o elementos adicionales no aminoacídicos.

MACRONUTRIENTES

Son un grupo de nutrientes, responsables de aportar la mayor parte de energía al organismo, y compuestos principalmente de carbohidratos, proteínas y grasas. Son aquellos que se ingieren en grandes cantidades, a diferencia de los micronutrientes, que se consumen en pequeñas dosis.

LIPIDOS

Las grasas son nutrientes que aportan energía al organismo. Estos nutrientes sirven para dotar al organismo de energía, pero en caso de no necesitarla, el cuerpo las almacena en forma de adipocitos, formando el tejido adiposo.

CLASIFICACIÓN

Hay de dos tipos: a) Lípidos simples: Acilglicéridos (monoglicéridos, diglicéridos y triglicéridos) y b) Lípidos complejos (fosfoglicéridos, esfingolípidos y ceras). Lípidos insaponificables: no contienen ácidos grasos, por ello, no pueden formar jabones, por ejemplo los terpenos, esteroides y los eicosanoides.

REQUERIMIENTOS

Se deben aportar lípidos alcanzando hasta el 40% del aporte calórico no proteico. La cantidad mínima sería la de 1 g/kg/d, con el fin de evitar déficit de ácidos grasos esenciales. El aporte de grasas no debe exceder la cantidad de 1,5 g/kg/d.

FUNCIÓN

Al igual que los glúcidos, las grasas aportan energía y ayudan a absorber determinados nutrientes. Cada gramo de grasa nos proporciona 9 kcal.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

<https://www.ceupe.com/blog/macronutrientes.html>

<https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s0d.htm>

<https://dagus.unison.mx/smoreno/3%20L%C3%ADpidos.pdf>

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112005000500004#:~:text=Se%20deben%20aportar%20l%C3%ADpidos%20alcanzando,5%20g%2Fkg%2Fd.