



## **MI UNIVERSIDAD**

**Nombre del alumno.**

Karol Rodríguez Escolástico

**Nombre del tema:**

Macronutrientes

**Parcial:**

1ro

**Nombre de la materia:**

Nutrición clínica

**Nombre del profesor:**

Johana Judith Casanova Ortiz

**Licenciatura:**

Enfermería

**Cuatrimestre:**

3ro

**Fecha de entrega. 16/julio/2024**



# Macronutrientes

Son nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades para proporcionar energía y mantener las funciones vitales.



Los tres principales macronutrientes son:

## CARBOHIDRATOS

- Biomoléculas compuestas de carbono, hidrógeno y oxígeno. Fuente principal de energía para el cuerpo.
- Requerimiento por persona deben constituir entre el 45% y el 65% de la ingesta calórica diaria total.

### CLASIFICACIÓN

- Monosacáridos:** Glucosa, fructosa, galactosa.
- Disacáridos:** Sacarosa, lactosa, maltosa
- Polisacáridos:** Almidón, glucógeno, celulosa.

### FUNCIONES

1. Proveer energía
2. Almacenan energía en forma de glucógeno.
3. Forman parte de la estructura celular
4. Participan en la señalización celular y regulación de genes.

### FUENTES

- Monosacáridos:** Frutas, miel.
- Disacáridos:** Azúcar de mesa, leche.
- Polisacáridos:** Pan, pasta, arroz, papas, legumbres.

## LÍPIDOS

- Grupo diverso de compuestos orgánicos que incluyen grasas, aceites, fosfolípidos y esteroides.
- Requerimiento por persona deben constituir entre el 20% y el 35% de la ingesta calórica diaria total.

### CLASIFICACIÓN

- Ácidos grasos:** Saturados, insaturados
- Triglicéridos**
- Fosfolípidos**
- Esteroides:** Colesterol y sus deriva

### FUNCIONES

1. Fuente concentrada de energía.
2. Almacenan energía en el tejido adiposo.
3. Aislante térmico
4. Composición de membranas celulares.
5. Transporte de vitaminas

### FUENTES

- Ácidos grasos saturados:** Mantequilla, carne, productos lácteos.
- Ácidos grasos insaturados:** Aceites vegetales, pescado, nueces.
- Fosfolípidos:** Yema de huevo, soja, semillas.
- Colesterol:** Productos animales, como huevos, carne y lácteos.

## PROTEÍNAS

- Biomoléculas formadas por cadenas de aminoácidos. Esenciales para el crecimiento y la reparación de tejidos,
- Requerimiento por persona de aproximadamente 0.8 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal para adultos

### CLASIFICACIÓN

- Proteínas completas:** Contienen todos los aminoácidos esenciales.
- Proteínas incompletas:** Carecen de uno o más aminoácidos esenciales

### FUNCIONES

1. Forman parte de músculos, piel, cabello y uñas
2. Catalizan reacciones bioquímicas.
3. Transportan moléculas
4. Inmunológicas
5. Reguladoras de hormonas

### FUENTES

- Proteínas animales:** Carne, pescado, huevos, productos lácteos.
- Proteínas vegetales:** Legumbres, frutos secos, semillas, cereales.

# REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

-Ocaña, A. (2016, 16 septiembre). Metabolismo de los lípidos: inactividad y ejercicio físico. Athletic Performance. Recuperado el 16 de julio del 2024 en <https://athleticperformance.es/metabolismo-de-los-lipidos-inactividad-y-ejercicio-fisico/>

-¿Qué son las proteínas y cuál es su función en el cuerpo? (s. f.). Eufic. Recuperado el 16 de julio del 2024 en <https://www.eufic.org/es/que-contienen-los-alimentos/articulo/que-son-las-proteinas-y-cual-es-su-funcion-en-el-cuerpo/>

-Necesidades de lípidos en el deportista. (s. f.). Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE). Recuperado el 16 de julio del 2024 en <https://g-se.com/necesidades-de-lipidos-en-el-deportista-1605-sa-p57cfb272347e>