



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

FUNCIONES

FUENTES

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

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.

-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

FUNCIONES

FUENTES

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

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

-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

FUNCIONES

FUENTES

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

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

-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>