



UDES

Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Jorge Iván camas Hernandez

Nombre del tema: macro nutrientes

Parcial : primero

Nombre de la Materia: nutrición clínica

Nombre del profesor: Johanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: tercero

Macronutrientes

> CARBOHIDRATOS

son la principal fuente de energía del cuerpo existen dos tipos principales de carbohidratos.

> AZUCARES

los están en leche, las frutas, el azúcar de mesa y los caramelos

> ALMIDONES

Qué se encuentran en los cereales, los panes, las galletas y las patatas. las personas deben obtener de 45 al 65% de sus calorías de los carbohidratos. Todos los días.

> LIPIDOS

Son fundamentales en la formación de estructuras celulares como las membranas

> CLASIFICAN

Grupos de compuestos orgánicos. allí se encuentran las grasas

> FUENTES

Los principales alimentos son los aceites y grasas, mantequilla, margarina, tocino, carne, embutidos y frutos secos

> PROTEINAS

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

> CLSIFICAN

Holoproteínas y hetero proteínas, -una persona adulta requiere 40-60 g al día

> FUENTES

se encuentran en fuentes animales. Tales como las carnes, la leche los pescados y huevo

BIBLIOGRAFÍA

[Http://medlineplus.gov.com](http://medlineplus.gov.com)