



Nombre del Alumno: Nancy Gloribet Alegría Pérez

Nombre del tema: Macronutrientes

Parcial:2do

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Johana Judit Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre 3ro

Macronutrientes

Los macronutrientes son los nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades para funcionar correctamente. Los tres macronutrientes principales son:

Carbohidratos

Función: Principal fuente de energía para el cuerpo.

Tipos: Simples (glucosa y fructosa) y complejos (almidón).

Alimentos: Cereales, arroz, pasta, pan, frutas y verduras

Consumo recomendado: Alrededor de 250-300 g al día¹.

Proteínas

Las proteínas son moléculas esenciales para el cuerpo humano, y tienen varias funciones importantes:

1. Construcción y reparación de tejidos
2. Producción de enzimas y hormonas
3. Transporte de sustancias
4. Mantenimiento de la salud ósea
5. Regulación del metabolismo
6. Mantenimiento de la función inmunológica
7. Regulación del estado de ánimo y la función cognitiva
8. Mantenimiento de la salud muscular
9. Regulación del equilibrio de fluidos
10. Mantenimiento de la salud de la piel y el cabello

Consumo recomendado: 1,2-1,5 g por kg de peso corporal al día¹.

Lípidos

Los lípidos son una clase de moléculas orgánicas que se encuentran en los seres vivos y se caracterizan por ser insolubles en agua. Hay varios tipos de lípidos, incluyendo:

1. Triglicéridos (grasas y aceites): Son los lípidos más comunes y se encuentran en la dieta. Se componen de glicerol y tres ácidos grasos.
2. Fosfolípidos: Son componentes esenciales de las membranas celulares y se componen de glicerol, ácidos grasos y un grupo fosfato.
3. Colesterol: Es un lípido esteroide que se encuentra en las membranas celulares y es importante para la síntesis de hormonas y ácidos biliares.
4. Esfingolípidos: Son componentes de las membranas celulares y se componen de esfingosina y ácidos grasos.
5. Glicolípidos: Son componentes de las membranas celulares y se componen de glicerol, ácidos grasos y carbohidratos.
6. Lipoproteínas: Son complejos de lípidos y proteínas que se encuentran en la sangre y transportan lípidos a través del cuerpo.
7. Ácidos grasos: Son componentes de los lípidos y se clasifican en saturados, insaturados y trans según su estructura química.

Consumo recomendado: Alrededor del 30% de la ingesta calórica¹.