



UDS

Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Perla Lizet Álvarez Cruz

Nombre del tema: Macronutrientes

Parcial: 1^{er} parcial

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3^{er} cuatrimestre

Pichucalco, Chiapas a: 16 de julio de 2024.

INTRODUCCIÓN

Como sabemos la alimentación es parte de nuestra vida diaria dicho de otra manera una necesidad básica, pero muchas veces no estamos muy informados o en ocasiones, si lo estamos pero no de una manera correcta, es importante saber que tipo de alimentos debemos consumir ya que por medio de ellos obtenemos nutrientes que nos brindan energía, es por ello que en este ensayo se abordará el tema de los macronutrientes (carbohidratos, lípidos y proteínas) ya que son muy importantes para el buen funcionamiento del organismo y así mismo para saber que comer, se tomarán en cuenta puntos importantes como su concepto, clasificación, funciones, aporte calórico y los alimentos que podemos encontrar en cada uno de ellos.

MACRONUTRIENTES

Son sustancias presentes en los alimentos con propiedades específicas sobre el funcionamiento de nuestro organismo, entre ellos para obtener energía. Mediante el proceso de digestión de los alimentos que comemos, se obtienen los nutrientes y se transforman. Este grupo está constituido por:

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. En esencia, son sustancias que almacenan gran cantidad de energía, que se liberan por medio de un proceso llamado *oxidación*.

- Aportan 4 calorías por cada gramo.
- En una dieta equilibrada deben suponer entre el 50 y el 70% de las calorías diarias.

Funciones

- La función principal de los hidratos de carbono es la de proporcionar energía a todas nuestras células.
- Brindan energía a todos los órganos del cuerpo, desde el cerebro hasta los músculos y funcionan como un combustible rápido y fácil de obtener por parte del cuerpo humano.
- Intervienen reduciendo la fatiga y en la recuperación tras realizar alguna actividad física.
- Contribuyen con la formación de material genético, como ADN y ARN, y de diversos tejidos corporales.
- Ahorradora de proteínas

Clasificación

Simples

Son los monosacáridos y los disacáridos de sabor dulce y de rápida absorción intestinal y se dividen en:

a) Monosacáridos: los más conocidos son la glucosa (se encuentra en la fruta o en la miel, se almacena en el hígado y en el músculo en forma de glucógeno) y la fructosa (se

encuentra en la fruta y en la miel, se absorbe en el intestino, pasa al hígado donde se metaboliza rápidamente a glucosa).

b) Disacáridos: los más conocidos son la lactosa (es el azúcar de la leche), galactosa (es producida por la hidrólisis de la lactosa), sacarosa (es el azúcar común obtenido de la remolacha o caña de azúcar). Los azúcares simples no deben representar más del 10% del total de la energía.

Complejos

También llamados polisacáridos. De sabor escasamente dulce y de absorción intestinal más lenta. Los más conocidos son el almidón (reserva energética de los vegetales, se encuentra en cereales, tubérculos y legumbres), y el glucógeno (principal reserva de energía del organismo, se almacena en el hígado y en el músculo).

Fuentes

- Granos: Como el pan, fideos, pastas, galletas saladas, cereales y arroz.
- Frutas: Como manzanas, plátanos, bayas, mangos, melones y naranjas.
- Productos lácteos: Como la leche y el yogurt.
- Legumbres: Incluyendo frijoles secos, lentejas y guisantes.
- Bocadillos y dulces: Como pasteles, galletas, dulces y otros postres.
- Jugos, refrescos, bebidas de frutas, bebidas deportivas y bebidas energéticas con azúcar.
- Verduras con almidón: Como papas, maíz y guisantes.

LÍPIDOS

Las **grasas** son nutrientes que aportan energía al organismo, por tanto, son esenciales en la dieta. También, son sustancias que el cuerpo utiliza para generar hormonas y tejido nervioso.

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.

- Aportan 9 calorías en un gramo.
- En una dieta equilibrada deben suponer entre el 30 – 35% de las calorías diarias.

Funciones

- **Energética:** los triglicéridos proporcionan 9 kcal/g, más del doble de energía que la producida por los glúcidos. Además, pueden acumularse y ser utilizados como material de reserva en las células adiposas.

- **Estructural:** fosfolípidos y colesterol forman parte de las membranas biológicas.
- **Transporte:** la grasa dietética es necesaria para el transporte de las vitaminas liposolubles A, D, E y K, así como para su absorción intestinal.
- **Reguladora:** el colesterol es precursor de compuestos de gran importancia biológica, como hormonas sexuales o suprarrenales y vitamina D que interviene en la regulación del metabolismo de calcio.

Clasificación

Las grasas se clasifican en 3 tipos:

- **Grasas saturadas:** Son dañinas para el organismo.
- **Grasas insaturadas:** Están en un punto intermedio, sin embargo, sustituir grasas saturadas por insaturadas puede tener algunos beneficios, como: bajar el colesterol LDL (malo), reducir los triglicéridos y retrasar la acumulación de placas.
- **Grasas trans:** Son también dañinas en exceso. Por ejemplo, contribuye en el incremento de enfermedades cardíacas, diabetes y sobrepeso.

Fuentes

- **Grasa animal:** carnes, vísceras, embutidos, piel de pollo, huevos, lácteos enteros, nata, yema de huevo.
- Aceite de coco y palma (muy utilizados en la bollería industrial).
- Chocolate.
- Pastelería y bollería.
- Aceite de oliva, de soja y de colza.
- Aceitunas.
- Aguacate.
- Aceite de semillas: girasol, maíz, cártamo, germen de trigo, pepita de uva, borraja y cacahuete.
- Frutos secos.
- Algunas margarinas.

PROTEÍNAS

Las **proteínas** son moléculas de gran tamaño formadas por aminoácidos. 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.

- Aportan 4 calorías por cada gramo.
- En una dieta equilibrada deben suponer entre el 15 - 20% de las calorías diarias.

Funciones

- Son una fuente esencial de energía.
- Son necesarias para las funciones de todas las células.
- Son necesarias para formar y reparar tejidos de la piel, órganos, músculos y huesos.
- También ayudan en la formación de anticuerpos por lo que fortalecen el sistema inmunitario.
- Están presentes en la estructura del ADN.
- Nos ayudan a distribuir el oxígeno en la sangre.
- Producen enzimas por lo que también facilitan la digestión de alimentos.
- Son imprescindibles para la buena asimilación de nutrientes esenciales.
- Son necesarios para controlar los niveles de azúcar en la sangre.
- Regulan el mantenimiento del pH.
- Ayudan a crear numerosas hormonas que regulan funciones en el organismo.

Los aminoácidos se clasifican de la siguiente manera:

- Esenciales: son aquellos que el organismo no puede producir y que han de ser obtenidos de los alimentos.
- No esenciales: son aquellos que sí que produce el organismo a partir de los aminoácidos esenciales o la descomposición de otras proteínas.

Clasificación de las proteínas según su valor biológico

- Alto: proceden de los alimentos de origen animal (carnes, huevos, pescados, etc.).
- Medio: proceden de los cereales, legumbres y frutos secos.
- Bajo: son las procedentes de las verduras, tubérculos y algunas frutas.

Fuentes

Los aminoácidos se encuentran en fuentes animales tales como las carnes, la leche, el pescado y los huevos. También se encuentran en fuentes vegetales como la soja (soya), los frijoles, las legumbres, la mantequilla de nueces y algunos granos (como el germen de trigo y la quinua).

CONCLUSIÓN

Nuestra alimentación es importante para cada uno de nosotros ya que es fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo y de esta manera cumplir con cada una de nuestras actividades diarias. Es por ello que los macronutrientes juegan un papel muy importante ya que son la principal fuente de energía, es importante mencionar que una alimentación sana es la base fundamental para mantener nuestro cuerpo nutrido y libre de enfermedades. Actualmente existen muchos alimentos procesados y su producción es mucha a tal grado que los hábitos alimenticios se han transformado y es de gran importancia consumir alimentos que nos brinden carbohidratos, lípidos y proteínas, nuestra dieta debe de ser equilibrada y que nos aporten el contenido calórico que necesitamos, ya que los macronutrientes nos ayudan a crecer, desarrollar, reparar, darte energía y sentirte bien. Cada uno tiene su propio papel y funciones en el cuerpo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/carbohidratos.html>
- <https://nestlefamilyclub.es/articulo/que-son-los-nutrientes-macronutrientes-y-micronutrientes>
- <https://www.ceupe.com/blog/macronutrientes.html>
- <http://www.cosmetologas.com/noticias/val/1851-0/!%C3%ADpidos-caracter%C3%ADsticas-clasificaci%C3%B3n-y-funciones.html>
- <https://www.cincos.es/proteinas-que-son-que-funciones-tienen-y-cuantas-necesitamos/>
- [https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002467.htm#:~:text=Fuentes%20alimentos&text=Los%20amino%C3%A1cidos%20se%20encuentran%20en,de%20trigo%20y%20la%20quinua\).](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002467.htm#:~:text=Fuentes%20alimentos&text=Los%20amino%C3%A1cidos%20se%20encuentran%20en,de%20trigo%20y%20la%20quinua).)
- <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/lipidos#:~:text=Est%C3%A1n%20presentes%20en%20los%20aceites,contienen%20mayoritariamente%20%C3%A1cidos%20grasos%20insaturados.>