



USC

Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Griselda Guzmán Sánchez

Nombre del tema: Macronutrientes

Parcial: uno

Nombre de la Materia: Nutricion Clinica

Nombre del profesor: Nut. Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Lic. En Enfermería

Cuatrimestre: Tercero

Pichucalco, chis., a 11 de Julio de 2024.

INTRODUCCION

Durante este trabajo se estara abordando el tema de macronutrientes que son:

Los nutrientes que nuestro cuerpo necesita en grandes cantidades para tener un buen funcionamiento, entre los cuales incluye a los carbohidratos, proteínas y lípidos (grasas), tal vez muchos ya sabemos que los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Y se encuentran en muchos de los alimentos que consumimos a diario, por mencionar algunos, sal, arroz, pasta, frutas y verduras.

Los macronutrientes también son los componentes celulares que contemplará la cantidad de energía que consume cada uno, y el requerimiento de consumo diario que necesitamos. Nos lleva a una variedad sorprendente de alimentos que son verdaderos tesoros nutricionales. Las proteínas, fundamentales para el desarrollo muscular, ya la reparación celular, se encuentran en el pollo, pescado, huevos, leguminosas y lácteos.

Dentro de los macronutrientes proporcionan la energía y los materiales de construcción para las innumerables sustancias que son esenciales para el crecimiento y la supervivencia de los organismos vivos.

Desarrollo

Los Macronutrientes son aquellos elementos que proporcionan energía al organismo. Que tratan de las proteínas, hidratos de carbono y los lípidos, el cuerpo requiere una mayor cantidad de macronutrientes que de micronutrientes, esto se debe a que si bien los micronutrientes, son necesarios para el mantenimiento de la salud, no producen energía como los macronutrientes. Los macronutrientes además de que aportan energía se consideran necesario incluir los macronutrientes en cualquier dieta por otros beneficios que aporta, entre los más significativos se encuentran los siguientes:

Contribuyen al crecimiento y mantenimiento de los músculos y nervios.

Considera de manera considerable lo que es el sistema inmunológico.

Ayuda a regular la temperatura corporal.

Carbohidratos

Los carbohidratos llamados formalmente glucido o hidratos de carbono, son biomoléculas que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno, y están formados por moléculas de azúcar que al descomponerse crean glucosa, sustancia que sirve como combustible del cuerpo al proporcionar energía, los carbohidratos se clasifican dentro de 3 Grupos:

Monosacáridos: también llamados azúcares simples, al ser los glucidos más sencillos. Se caracterizan por pasar a través de la pared del tracto alimentario sin sufrir modificación por parte de las enzimas encargadas de la digestión.

Disacáridos: son compuestos de azúcares simples, son el resultado de la unión de dos monosacáridos, para que el cuerpo lo pueda absorber, el tracto alimentario los tiene que convertir antes en monosacáridos.

Polisacáridos: Sin hidratos de carbono de mayor complejidad de los dos anteriores pueden ser metabolizados por algunas bacterias y protistas, algunos son fuentes comunes de energía en la alimentación.

Función de los carbohidratos

En nuestros alimentos podemos encontrar 3 tipos de carbohidratos: los azúcares, almidones y la fibra. Estos tienen una función muy importante en nuestras vidas y día a día. Cuando el cuerpo descompone los azúcares en glucosa se obtiene energía.

Al ser una sustancia que el cuerpo no descompone, la fibra ayuda a tener una sensación de saciedad, impide que el organismo sienta más hambre, esto puede controlar el peso y las tallas.

Las fibras saludables como insolubles mejoran la digestión, además la soluble reduce los niveles de colesterol y regula el azúcar en la sangre.

Deben regularse y consumirse de forma balanceada, grupos de alimentos donde encontramos los carbohidratos.

Azúcares: se encuentran en las frutas, jugos de vegetales, leche y sus derivados.

Alimentos: se hayan en vegetales como la papa, el maíz, granos, frijoles, chicharos, pastas o arroz.

Fibras: frutas, vegetales, cereales integrales, que pueden venir en panes integrales, cebada, quinua o quinoa, etc., frijoles, lentejas y chicharos.

Cuántos carbohidratos consumir al día

Las pautas generales recomiendan que los carbohidratos tengan una presencia entre el 45% y el 65% en nuestra dieta diaria.

Proteínas

Las proteínas son macromoléculas constituidas por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno, también pueden contener azufre, hierro y fósforo, las proteínas también contienen aminoácidos.

Los aminoácidos son bloques moleculares que van a construir proteínas son solo 20 los aminoácidos que encontramos en las proteínas y son: valina, leucina, isoleucina, lisina, treonina, fenilalanina, metionina, histidina, triptófano, glutamina, aspartato, glutamato, arginina, alanina, prolina, cisteína, asparagina, serina, glicina y tirosina.

Características de las proteínas

Tiene un gran tamaño, una proteína puede tener un mínimo de 7 aminoácidos, o hasta más de 100 de ellos presentan formas variadas ejemplos: Lineales como el colágeno, o fibrinógeno, tener forma y como las inmunoglobulinas.

Son polifacéticos desempeñan diversas funciones en nuestro cuerpo ejemplo: renuevan tejidos, protegen enfermedades, nos mantienen oxigenado.

Debido a su gran tamaño tienden a formar dispersiones.

Actúan como amortiguadores del pH a causa de su carácter anfótero. Las proteínas pueden comportarse como ácidos o bases.

Función

Las proteínas cumplen diversas funciones en las células del organismo y son:

Estructural, Contractil, Transporte, Almacenamiento, Hormonal, Enzimáticas, Protección, Receptora.

Clasificación de las proteínas

Se clasifican en 2 tipos:

Simples: este tipo de proteínas solo se constituyen a partir de aminoácidos y se dividen en:

Proteínas fibrosas y Proteínas Globulares

Conjugadas o Heteroproteínas: estas se construyen de una parte proteica y una no proteica, la no proteica la encontramos en otras macromoléculas, como lípidos, glucidos, o ácidos nucleicos, son solubles en agua y de forma esférica compacta.

Alimentos con proteínas

Carnes, pollo, pavo, cordero, conejo, cerdo, etc., pescados y mariscos, atún, salmón, trucha, cangrejos, lagosas.

Frutos secos como maní, cacahuate, almendras, pistachos, avellanas, nueces, etc.

Frutas y verduras como el coco, plátano, kiwi, mora, uvas, melón, fresa, guayaba, brócoli, espinacas, espárgos, etc.

Las proteínas pueden ser de origen vegetal o animal, para un adulto se recomienda consumir 40- 60 gramos al día, consumirlo en exceso deja residuos metabólicos tóxicos para el organismo.

Lípidos

Son un grupo diverso de moléculas grandes y están constituidas básicamente por carbono, hidrógeno u oxígeno, y otros elementos como el nitrógeno, azufre o fósforo. Estas macromoléculas se encuentran en todas nuestras células.

Son insolubles en agua, se dividen en solventes orgánicos, se asocian a proteínas para transportarse en el organismo, tiene carácter anfipático.

Funciones de los lipidos

Las funciones de los lipidos son: estructural, forman bicapa lipidica de las membranas celulares, fosfolipidos y colesterol, reserva de energia, nos pueden proporcionar hasta 9 Kcal/g, fuente de energia cuando los lipidos son metabolizados, las celulas aprovechan la energia quimica, aislante termico mantienen el calor, esta debajo de la piel organizados en una capa de celulas adiposas, transporte, se encargan de transportar vitaminas liposolubles (A, D, E y K) regulacion, el colesterol cumple una funcion reguladora es precursor de hormonas suprarrenales o sexuales de la vitamina D.

Clasificacion de los lipidos

Los lipidos se clasifican en grasa, fosfolipidos y esteroides.

Las grasas son moléculas grandes que se forman a partir de moléculas más pequeñas mediante reacciones de deshidratación, las grasas se dividen en grasas saturadas y grasas insaturadas.

Fosfolipidos, permite la formación de las bicapas lipidicas en las membranas.

Esteroides, son compuestos derivados del núcleo de estrano, son sintetizadas a partir del colesterol.

Ejemplos de algunos Lipidos: grasas, triglicerido, grasa saturada, grasa insaturada.

Alimentos que contienen lipidos

Grasas saturadas: yema de huevo, mantequillas, yogurt, chocolate, carne de pollo, pescado, carne de res y cerdo.

Grasas insaturadas: frutos secos, palta, aceites vegetales, (girasol, oliva), aceitunas y mariscos.

Fosfolipidos: los encontramos en las legumbres y cereales como soya, arroz, las carnes, vísceras, cerebro, bovino, atún, hígado, verduras, repollos, zanahorias, lácteos, leche, frutos secos y mariscos.

Los esteroides se encuentran en cebolla, ajo, granada, huevo, brócoli, plátano, frijol, atún, miel, ostras (testosterona), la soya, legumbres, alimentos con vitaminas C y B, semillas de lino, (estrogenos), estos alimentos nos ayudan a que nuestro cuerpo no presente deficiencias hormonales.

Para el consumo de los lipidos no debe obtener más del 25% al 30% de sus calorías diarias de grasas. Debe limitar la grasa saturada a menos del 10% de sus calorías diarias.

Para una dieta de 2.000 calorías, esto es 200 calorías o 22 gramos (s) de grasa saturada al día.

Conclusion

En este tema que investigamos sobre la función de los carbohidratos, proteínas y lípidos pudimos entender su función de cada uno en nuestro organismo, así como también que alimentos pueden alterar o mantenernos en un equilibrio sano.

Sabemos que el consumo excesivo de carbohidratos pueden alterar nuestro organismo cuando no mantenemos una dieta sana, baja en calorías y equilibrada para no sufrir lo que comúnmente suele pasar con la presión, así como un paro cardíaco.

Las proteínas son muy buenas para el organismo y sobre todo para mantenernos con energía, ya que hay alimentos que nos ayudan a generar vitaminas para mantenernos sanos y que por lo regular lo encontramos en las frutas y verduras y en pocos mariscos para mantener nuestro cuerpo con energía.

Los lípidos también pueden ser una parte que nos afecta acorde a la mezcla de carbohidratos y algunos lípidos que pueden alterar nuestro sistema como es el colesterol, triglicéridos, ácido úrico entre otros, esto debido a que tenemos que balancear bien nuestros alimentos.

Referencias Bibliograficas

<https://nestlefamilyclub.es/articulo/que-son-los-nutrientes-y-macronutrientes#:~:text=Por%20un%20lado%2C,los,-simples%2C%20que%20se.>

www.bioenciclopedia.com

www.tuasaude.com

<https://foodspring.es/magazine/macronutrientes#:~:text=macronutrientes%3A%20conclusiones,condici%C3%B3n%20de%20sica%20y%20tu%20salud.>