



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Nallely Trinidad Alegria Dodero*

*Nombre del tema: Macronutrientes*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Nutrición Clínica*

*Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3er*

## Introduccion

En la sociedad actual se están registrando unos índices de obesidad cada vez mayores, con las consecuencias que ésta conlleva, tanto desde un punto de vista individual (problemas físicos y psíquicos) como social. Para combatirla se debe incidir en la práctica de actividad física y en los hábitos alimenticios. El hecho de adoptar una alimentación saludable, descartando de la comida rápida o comida basura y haciendo una ingesta de alimentos completa y equilibrada, ayudará a combatir la obesidad. Es recomendable que desde edades tempranas se forme a los niños/as en este sentido; la escuela es un buen lugar para hacerlo. Incluso en los currículos oficiales se contempla la alimentación como un contenido a impartir, especialmente en el área de Educación Física. A continuación se da información sobre contenidos interesantes que se podrían transmitir en la escuela, redundando así en una mayor formación del alumnado. Posteriormente se propone una forma de estructurar y aplicarlos. El estado de salud de una persona en parte, por la calidad de la nutrición de las células que constituyen sus tejidos. Puesto que es bastante difícil actuar voluntariamente en los procesos de nutrición, si queremos mejorar nuestro estado nutricional sólo podemos hacerlo mejorando los hábitos alimenticios. Se llama alimentación al acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Es un proceso consciente y voluntario, y por lo tanto está en nuestras manos modificarlo. La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y culturales. Tenemos que recordar que nosotros somos lo que comemos. Y de eso deriva todo lo que tiene que ver con nuestro desempeño físico y mental.

## Desarrollo

Los **macronutrientes** son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos. Son un grupo de nutrientes, responsables de aportar la mayor parte de energía al organismo, y compuestos principalmente de carbohidratos, proteínas y grasas. Son aquellos que se ingieren en grandes cantidades, a diferencia de los micronutrientes, que se consumen en pequeñas dosis. Este grupo está conformado por 3 ( Proteínas, Grasas y Carbohidratos ).

### 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. Las proteínas pueden ser de origen animal (carne, pescado, huevos, leche, queso y yogurt) o de origen vegetal (frutos secos, legumbres, semillas, lentejas, etc.).

Algunos ejemplos de proteínas son:

- Colágeno.
- Insulina.
- Queratina.
- Elastina.
- Fibrina.
- Gluteína.
- Hemoglobina.
- Inmunoglobulina.

## Lípidos

Los lípidos son conjuntos de moléculas orgánicas constituidas primordialmente por átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno (en menor medida), y otros elementos como nitrógeno, fósforo y azufre. Los lípidos son moléculas hidrófobas (insolubles en agua), pero son solubles en disolventes orgánicos no polares, como bencina, benceno y cloroformo.

Los lípidos o grasas se clasifican 3:

- **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.

## 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*.

Se clasifican principalmente en 3 tipos:

- **Monosacáridos:** Son los tipos de glúcidos más simples. Los monosacáridos son dulces, solubles en agua y se obtienen como cristales blancos. Entre los que más destacan son: glucosa, fructosa y galactosa.
- **Disacáridos:** Son azúcares simples, pero necesitan ser transformados previamente a monosacáridos para que puedan ser absorbidos por el organismo. Al presentar las mismas propiedades físicas que los monosacáridos, son igualmente dulces, solubles en agua, y se obtienen como cristales blancos. Los más conocidos son: sacarosa, lactosa y maltosa.
- **Polisacáridos:** Son los hidratos de carbono más complejos. Están formados por una gran cantidad de azúcares simples, y al contrario de los

monosacáridos y polisacáridos, no son dulces, no son solubles en agua (generalmente) y no cristalizan. Ejemplos: glucógeno, almidón y celulosa.

Valor energético de los macronutrientes por gramo:

1 g de carbohidratos = 4 kcal

1 g de proteínas = 4 kcal

1 g de lípidos = 9 kcal

Los macronutrientes son: los hidratos de carbono (1 gramo aporta 4 kcal), las proteínas (1 gramo aporta 4 kcal) y las grasas o lípidos (1 gramo aporta 9 kcal). Los micronutrientes son las vitaminas (A, B, C, D, E, etc.) y los minerales (calcio, hierro, magnesio, etc.) que no aportan calorías.

### **Características de los macronutrientes**

- Se consumen en grandes cantidades, de forma diaria.
- Son sustancias que proporcionan gran cantidad de energía.
- Son esenciales en una dieta equilibrada para tener una vida saludable.
- Se dividen en 3 grupos: carbohidratos, proteínas y lípidos.
- El término “macro” alude al hecho de que estos nutrientes son requeridos en grandes dosis.

## Conclusión

Los nutrientes se clasifican en macronutrientes y micronutrientes, macro y micro en resumen, en relación con la cantidad utilizada. Se requieren macronutrientes en grandes cantidades y micronutrientes en cantidades relativamente pequeñas. Los macronutrientes son grasas, proteínas, carbohidratos y fibra. ¡Las vitaminas y los minerales forman los micronutrientes, pequeñas moléculas esenciales que hacen mucho bien! Los macronutrientes se conocen como nutrientes que proporcionan energía, pero también pueden ser parte del componente básico de los componentes celulares. A nivel energético, los lípidos dan la mayor cantidad de energía (9kcal por gramo de lípidos), seguidos de proteínas y carbohidratos que dan la misma cantidad de energía (4kcal por gramo) .Sigue leyendo para saber qué hacen además de suministrar energía.

Tenemos que tener en cuenta que es importante consumir los macronutrientes por que forman parte de nuestra alimentación, son los macronutrientes los encargados de darnos energía en el cuerpo para poder desarrollar nuestras actividades diarias. De la misma manera es primordial ingerirlos de manera adecuada y con medida. Puesto que hay que recordar que nada con exeso, todo con medida. La distribución de macronutrientes depende de tu objetivo y de tu gasto calórico. Debes consumir suficientes carbohidratos, proteínas y grasas por kilo de peso corporal, incluso si estás a dieta. Esto es esencial tanto para tu metabolismo como para tu consumo de nutrientes.

## Referencias

ceupe. (s.f.). *macromoleculas*. Obtenido de

<https://www.ceupe.com/blog/macronutrientes.html>

concepto. (s.f.). *lipidos* . Obtenido de <https://concepto.de/lipido/>

foordsprin. (s.f.). *nutricion y salud* . Obtenido de

<https://www.foodspring.es/magazine/macronutrientes>