



Ensayo

Nombre del Alumno: Cecilia Guadalupe Gómez Morales

Nombre del tema: Macro nutrientes

Parcial: 1ª

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3ª

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco Chiapas: a 16 de julio del 2024.

Introduccion

En la sociedad se complementan actualmente distintos indices de obecidad en distintas partes del pais que nos llevan a las consecuencias que esta conlleva , tanto como un punto de vista individual (problemas fisicos y psicicos) como social) .

Es importante que desde la etapa de niños en este sentido es importantes hablar con ellos de este tema la cual se contempla la alimentacion como un contenido a impartir , especialmete en el area de Educacion Fisica .

Por lo ual se le llama alimentacion al acto proporcional al cuerpos alimentos , en ellos es un proceso conciente y voluntario y por lo tanto esta en nuestras manos modificar .

Desarrollo

Carbohidrato



Concepto: A lo largo de este apartado se explicará la importancia de los hidratos de carbono en la dieta, así como sus repercusiones si no se consumen.

Clasificación: De acuerdo con la complejidad en su estructura, los hidratos de carbono se clasifican en: • Monosacáridos. • Disacáridos. • Polisacáridos.

A porte Calórico : Los macro nutrientes son los hidratos de carbono (1 gramo aporta 4 kal) .

Estas se dividen en dos categorías los cuales nos enseñan a manejarla con medidas. Los tres macro nutrientes principales son las **proteínas:** Esto se debe a que no existiría vida si no hubiera proteínas, porque realizan muchas funciones en el organismo. Las proteínas son compuestos orgánicos complejos de alto peso molecular que dentro de su estructura contienen nitrógeno, por lo cual se les conoce como sustancias nitrogenadas; están compuestas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos, por tal motivo también reciben el nombre de péptidos.

Grasas: Las **grasas** son nutrientes que permite la energía al organismo. Por hender es recomendable llevar un balance y poder tener buen resultado calórico en el cuerpo.

Requerimiento de Consumo: Las personas deben obtener de de sus 45 a 65% de sus calorías de sus carbohidratos todos los días.

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. Por otro lado, contribuyen con la formación de material genético, como ADN y ARN, y de diversos tejidos corporales.

Clasificación y Fuentes: No, existen formas diferentes, las cuales varían dependiendo de su estructura química. En general, se describen dos tipos de carbohidratos:

Carbohidratos complejos: Son aquellos que se absorben lentamente en el intestino y que⇒ contienen fibra, como el frijol, las habas, algunas frutas, entre otros.

Carbohidratos simples: También llamados azúcares simples o libres. Son aquellos que se absorben rápidamente. El ejemplo más práctico es la comida chatarra o en forma de pan, bolillo,⇒ azúcar blanco, refrescos, jugos y ¡Son las que debemos ingerir con moderación!.



Lípidos

Concepto: En realidad, las grasas son pequeñas moléculas elegantes, cada una compuesta de tres colas largas de hidratos de carbono unidas a una pequeña molécula similar a una percha llamada glicerol.

Los lípidos o grasas tienen una composición química muy variable, son insolubles en agua y solubles en solventes orgánicos, como el éter, alcohol, cloroformo; su estructura molecular contiene hidrógeno, carbono y oxígeno. Son sustancias energéticas que proporcionan 9

kcal/g, más del doble que los hidratos de carbono y las proteínas, su consumo excesivo puede causar problemas de hiperlipoproteinemias, el exceso de energía ocasiona obesidad.

Clasificación: Los lípidos se clasifican en simples y complejos. Entre los primeros se encuentran los triglicéridos formados por una molécula de glicerol y tres ácidos grasos; entre los complejos están los fosfolípidos, glucolípidos y los esteroides. Los primeros forman parte de las membranas celulares y lipoproteínas circulantes en la sangre, su fuente es la yema de huevo y el aceite de soya, ejemplo de ellos son la lecitina, inosita y etano lamina.

Aporte Calórico: lípidos (1 gramo aporta 9 kal) .

Requerimiento de Consumo: No todos los lípidos son iguales, algunos tienen un papel esencialmente energético mientras que otros son imprescindibles para muchas funciones corporales independientes de su suministro de energía.

[ANSES](#) ha establecido una recomendación de la proporción de lípidos a consumir en la ración diaria. Por lo tanto, se recomienda una ingesta de grasas que represente **del 35 al 40% de la ingesta energética**. Por encima del 40% existe el riesgo de almacenamiento, por debajo del 35% existe el riesgo de deficiencia de ácidos grasos esenciales.

Funciones: Los lípidos tienen muchas funciones en el organismo:

- Forman una película aislante en todo el cuerpo que evita la pérdida de calor.
- Reserva de energía
- Forman estructuras en la membrana celular.
- Son precursores de vitamina D y hormonas esteroideas.

- Proporcionan energía 9 kcal/g. etc .

Clasificaciones y Fuentes: Los lípidos o grasas se clasifican, en principio, en dos categorías:

- **Saponificables.** Lípidos semejantes a las ceras y las grasas, que pueden hidrolizarse porque tienen enlaces de éster. Por ejemplo: los ácidos grasos, los acilglicéridos, los céridos y los fosfolípidos. A su vez, pueden clasificarse en:
 - **Simple.** Su estructura comprende mayormente átomos de oxígeno, carbono e hidrógeno. Por ejemplo: los acilglicéridos (que al solidificarse se conocen como grasa y al hacerse líquidos como aceites).
 - **Complejos.** Tienen (además de los átomos mencionados) abundantes partículas de nitrógeno, azufre, fósforo, u otras moléculas como glúcidos. También se los conoce como lípidos de membrana.
- **No saponificables.** Lípidos que no pueden hidrolizarse por no presentar enlaces.

Proteínas



Conceptos: Las proteínas son moléculas grandes y complejas que cumplen muchas funciones importantes en el cuerpo. Son vitales para la mayoría de los trabajos que realizan las células y son necesarias para mantener la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo. Una proteína está formada por una o más cadenas largas, plegadas de aminoácidos (cada una llamada polipéptido), cuyas secuencias están determinadas por la secuencia de ADN del gen que codifica la proteína.

Clasificación: Conocer los **tipos de proteínas** nos ayudará a entender el amplio espectro de funciones que pueden cubrir.

Proteínas globulares:

Se trata de proteínas de forma esférica o redondeada, que se pueden disolver tanto en agua como en cualquier otra sustancia líquida. Son las encargadas de generar enzimas y transportar el oxígeno en la sangre, entre otras funciones.

Proteínas fibrilares:

Tienen una forma más alargada y no se pueden disolver en agua. Por otro lado, son las encargadas de las estructuras fijas de los organismos. Entonces, deben consumirse por medio de alimentos sólidos.

Proteínas estructurales:

Son las encargadas de producir el colágeno de los tendones y la queratina necesaria para las uñas o el cabello. Es decir, la estructura general del ser humano.

Proteínas de reserva:

Generan un banco de aminoácidos que se utiliza para el crecimiento, el arreglo y el desarrollo de las estructuras. Tienen una gran importancia para el mantenimiento del cuerpo.

Proteínas activas:

Estos **tipos de proteínas** deben interactuar con una molécula llamada ligando, la cual, dependiendo de su tipología, cambiará la función que cumple la proteína..

Aporte Calórico: Proteínas (1 gramo aporta 4 kal)

Requerimiento de Consumo : En las comidas **debe estar entre el 30-40%**, pero hay que tratar de que **la mayoría sean proteínas sin grasa saturada**.

Si lo que **queremos es perder peso y grasa corporal debemos elevar el consumo a un 50%** de nuestra alimentación y **reducir el aporte de grasas a un 20%**.

Por supuesto, también **hay que tomar carbohidratos** (muchos simples como verduras y frutas y, en menos, proporción complejos como pan, pasta, arroz o patata .

Funciones: Las proteínas son fundamentales en la alimentación porque son las encargadas de la formación de todo tipo de tejidos. Hay que tener presente que **aunque se lleve una vida tranquila y sin grandes esfuerzos físicos hay tejidos que se van destruyendo y construyendo continuamente**, es decir, se van renovando día a día.

- Pérdida de masa muscular
- Piel más seca y quebradiza (pérdida de pelo y uñas que se rompen)
- Sangrado de encías y debilitamiento de la dentadura
- Riesgo de anemia
- Defensas bajas (más infecciones)
- Incremento de patologías digestivas como gastritis y gastroenteritis

Clasificaciones y Fuentes: En la dieta se puede distinguir entre proteínas de origen vegetal o de origen animal.

- Las proteínas de origen vegetal se encuentran en frutos secos, soja, legumbres, champiñones y cereales.
- Las proteínas de origen animal se encuentran en carnes, pescados, aves, huevos y productos lácteos.

Conclusión

Hasta este punto somos conscientes como los carbohidratos, lípidos, proteínas dan forma a todos los organismos vivos, cada una de ellas tienen un rol muy importante dentro de ellas el metabolismo de animales y plantas y seres humanos es fundamental conocer sus características generales y como se desarrollan en nosotros.

Referencia Bibliográfica

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/proteina#:~:text=Mol%C3%A9cula%20compuesta%20de%20amino%C3%A1cidos%20que,Tambi%C3%A9n%20se%20llama%20pr%C3%B3tido.>

<https://concepto.de/proteinas/>

<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/proteinas#:~:text=En%20la%20dieta%20se%20puede,aves%20C%20huevos%20y%20productos%20l%C3%A1cteos.>