



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: María José López Surian

Nombre del tema: Macronutrientes

Parcial 2

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Johanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre:4

Macronutrientes:

En nutrición se utilizan dos términos diferentes para definir dos tipos de nutrientes en función de la cantidad en la que estos son necesarios en nuestra dieta. Macronutrientes Son los nutrientes esenciales que proporcionan energía al cuerpo humano. Estos nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas y grasas, los glúcidos, los lípidos y las proteínas. También son necesarios otros nutrientes (llamados micronutrientes), como son las vitaminas y los minerales, pero mientras que en el caso de los micronutrientes el organismo sólo necesita unos pocos miligramos o milésimas de miligramos al día en general, cantidades muy pequeñas. el consumo diario de macronutrientes se mide en gramos, ya que los requerimientos diarios de estos nutrientes son más elevados.

Dentro de este tema se incluyen los carbohidratos, las proteínas y los lípidos, los cuales son fundamentales para el funcionamiento adecuado del cuerpo humano, a menudo se habla de la fisiología y el metabolismo de los carbohidratos, las grasas y las proteínas.

Los carbohidratos, comúnmente llamados “azúcares” o “glúcidos”, se encuentran ampliamente distribuidos en los alimentos disponibles para el ser humano, como el azúcar común, la fructosa de las frutas, el almidón de los alimentos como pan, arroz, pastas y cereales.

Todos los polisacáridos comestibles son de origen vegetal. El almidón es obtenido de la semilla del cereal: trigo, cebada, centeno, maíz, arroz. Los carbohidratos son las moléculas encargadas de almacenar y suministrar energía a los sistemas biológicos.

La glucosa contribuye al 70% de la energía que nuestro organismo precisa. Los carbohidratos desempeñan las siguientes funciones: función energética, estructural y de almacenamiento.

Las proteínas cumplen múltiples funciones en la biología celular, incluyendo transporte de moléculas y comunicación intercelular.

Polisacáridos, aunque él las llamó glucosas y perfeccionó el análisis Los lípidos y las proteínas son dos de los principales componentes de las células, desempeñando roles importantes en su estructura y función.

Los lípidos son un conjunto heterogéneo de moléculas apolares o poco polares que disminuyen la solubilidad del agua, pero son muy solubles en disolventes orgánicos. Su aporte energético es de 9 Kcal/g, casi el doble que el de los hidratos de carbono (4 Kcal/g) y las proteínas (4 Kcal/g). También sirven para transportar ciertas vitaminas llamadas liposolubles como las vitaminas A, D, E y K.

Se acostumbra calcular el valor energético de un alimento mediante los gramos de nutrientes por 9 Kcal/g del lípido, por 4 Kcal/g de los H.C. y de las proteínas por último.

Los carbohidratos están integrados por tres elementos: carbono, hidrógeno y oxígeno. Son la fuente principal de energía para el ser humano. Las células están obligadas a gastar energía para funcionar y vivir, también existen necesidades de energía para el movimiento del cuerpo. Las proteínas son macromoléculas, son importantes en la formación de la estructura del tejido (como pelo y músculo).

Bibliografía

<https://es.m.wikipedia.org/wiki/Macronutriente>

<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/carbohidratos-protenas-grasas-y-azcar-en-la-sangre-ujl238abc#:~:text=Los%20carbohidratos%20se%20utilizan%20para,hormonas%2C%20m%C3%BAsculo%20y%20otras%20prote%C3%A9nadas.>

[https://www.lechepuleva.es/corazon-sano/lipidos#:~:text=Los%20lipidos%20son%20un%20grupo%20muy%20heterog%C3%A9neo%20de%20compuestos%20org%C3%A1nicos,fundamentalmente%20tres%20tipos%20de%20lipidos%3A&text=Grasas%20o%20aceites%20\(tambi%C3%A9n%20llamados%20triglic%C3%A9ridos%20o%20triacilglic%C3%A9ridos\).](https://www.lechepuleva.es/corazon-sano/lipidos#:~:text=Los%20lipidos%20son%20un%20grupo%20muy%20heterog%C3%A9neo%20de%20compuestos%20org%C3%A1nicos,fundamentalmente%20tres%20tipos%20de%20lipidos%3A&text=Grasas%20o%20aceites%20(tambi%C3%A9n%20llamados%20triglic%C3%A9ridos%20o%20triacilglic%C3%A9ridos).)