



UDRS

Mi Universidad

Alumno: Nancy Zarauz Velázquez

Nombre del tema: Macronutrientes

Parcial: Único

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Tercer Cuatrimestre

Lugar y fecha: Pichucalco, Chiapas a 13 de julio del 2024

Introducción

La vida es sostenida por los alimentos, en estos se hayan sustancias; llamadas nutrientes de los cuales depende la vida, ya que estos proporcionan la energía y los materiales de construcción para las innumerables sustancias que son esenciales para el crecimiento y la supervivencia de toda criatura viviente.

Estos son llamados macronutrientes son los nutrientes que nuestro cuerpo necesita en grandes cantidades para que tenga un buen funcionamiento, estos incluyen a los carbohidratos, lípidos y proteínas

La nutrición es un proceso biológico que consiste en la asimilación de ciertos alimentos y líquidos necesarios para el desarrollo y mantenimiento del cuerpo humano, se puede decir que los macronutrientes son aquellas sustancias que le proporcionan energía, ayudan a reparar el organismo, promueve el crecimiento y también regula los procesos metabólicos no solo en eso nos ayuda tiene muchas funciones de gran importancia. Los macronutrientes están compuestos por tres elementos de suma relevancia: las grasas o lípidos, las proteínas y los carbohidratos o glúcidos.

Los carbohidratos o glúcidos son compuestos orgánicos conformados por carbono, hidrogeno y oxigeno también son conocidos como sacáridos o azúcares, su principal función de los carbohidratos es aportar energía al organismo y es un nutrimento que no deja residuos en el organismo estos a su vez están clasificados en monosacáridos los cuales su principal funciones de fuente de energía a las células, por ejemplo: glucosa, galactosa y fructosa. De ahí siguen los disacáridos estos se encargan de estimular la proliferación de bacterias intestinales beneficiosas para la salud humana, también funciona como fibra por lo que ayuda en el proceso de digestión, por ejemplo: sacarosa, maltosa y lactosa; y por último tenemos al polisacáridos estos tienen dos funciones biológicas: constituyen la estructura de los tejidos y células dándole rigidez y es la reserva energética de animales y vegetales ejemplo: la celulosa, el almidón y la glucosa.

Los carbohidratos tienen una función energética a corto plazo produciendo cuatro kilocalorías por gramo esta energía puede almacenarse en forma de glucógeno hepático o muscular o mediante la transformación en grasa que se utiliza cuando el cuerpo la necesita, se puede decir que la función estructura de los hidratos de carbonos lo constituyen un armazón con cierta resistencia como en el caso de las paredes celulares, en el índice de glucémico este indicador establece la relación a lo largo del tiempo entre la absorción de 50 gramos de glucosa pura con la ingesta misma cantidad de un alimento este índice glucémico es de gran importancia para los diabéticos, ya que estas personas deben de evitar las subidas rápidas de glucosa en la sangre la velocidad en la que se digieren y asimilan dependen de su composición y la del resto de la comida.

No hay una cantidad única de carbohidratos que las personas deban consumir ,ya que esta cantidad puede variar de acuerdo a la edad,sexo,salud y si esta tratando de bajar o subir de peso se recomienda que los carbohidratos representen entre el 45% y el 65% de las calorías diarias a pesar de su mala reputación los carbohidratos son vitales para la salud por varias razones dar energía ya que son la principal fuente de combustible del cuerpo, proteger contra enfermedades hay evidencias que sugieren que los cereales integrales y la fibra alimentaria de los alimentos integrales ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovascular entre otras cosas y por ultimo también puede ayudar a controlar el peso es decir que comer muchas frutas, verduras y granos integrales puede ayudar

a las personas pero también debe uno de tomar en cuenta que no todos los carbohidratos son buenos para el cuerpo.

Los lípidos o grasas aunque suelen tener mala fama las grasas son necesarias estas aportan ácidos grasos esenciales que el cuerpo requiere para su función y que no se pueden obtener por otro medio aparte de la ingesta diaria ,adicionalmente las grasas tienen otras funciones en el cuerpo tales como; forman parte de las membranas de las células,son fuente de energía, pues por cada gramo de grasa se puede generar 9 kilocalorías, participan en la absorción de vitaminas A,D,E y K también colaboran en la regulación de la temperatura y contribuyen a la protección de los órganos internos.

Finalmente, las grasas insaturadas las podemos encontrar en fuentes como vegetales tales como aceitunas, aguacates, nueces y derivados asimismo en diferentes aceites como los de oliva, canola, cacahuete, maíz, girasol y soya.

Por otra parte las grasas saturadas las podemos encontrar principalmente en fuentes de animales, como carnes rojas, productos lácteos enteros y embutidos, también se halla en mantecas, productos horneados, aceite de coco y de palma entre otras cosas las grasas no deben superar un 35% de las calorías ingeridas en el día en este sentido las grasas saturadas deben mantenerse por debajo del 10% del consumo total de grasas, mientras que el consumo de las grasas trans y el colesterol debe de ser tan bajo como sea posible

Cuando se aportan más energía a la que nuestro cuerpo está acostumbrado, la grasa se almacena en forma de triglicéridos esto a su vez puede que se provoque algunas enfermedades y daño en el cuerpo.

Las proteínas están formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos estos a su vez están compuestos por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno; estas son una fuente de energía ya que aportan 4 kilocalorías por cada gramo consumido la importancia radica en que forman parte de la estructura de las células de modo que son esenciales para el crecimiento y desarrollo del cuerpo, especialmente en los niños. Igualmente ayudan en la reparación de tejidos cuando hay daños o desgastes de estos además las proteínas hacen parte de algunas hormonas que participan en los procesos metabólicos y en la digestión de los alimentos y transportan elementos importantes como el oxígeno.

Existen dos tipos de proteínas, pero dependen de su composición química que posean hay proteínas simples: las cuales pueden dividirse en escleroproteínas y estero proteínas. y proteínas conjugadas también son conocidas como heteroproteínas estas se pueden clasificar de acuerdo a su función de su forma y en

función de su composición química es decir según su forma existen proteínas fibrosas, globulares y mixtas con una parte fibrilar y otra parte globular

Las proteínas las podemos encontrar principalmente en los alimentos de origen animal, como la carne, el pescado, el huevo, la leche (queso o yogur).no obstante, también se encuentran en alimentos vegetales, como las legumbres, los frutos secos y los cereales, aunque en menor proporción entre otras, las proteínas deben representar entre un 10% y un 35% de las calorías ingeridas en un día es decir 0,8 gramos por cada kilogramos de peso corporal.

Se puede decir que la cantidad de macronutrientes que una persona consume va a depender de las actividades que realice y por su puesto por su edad o peso.

Un alto consumo de proteínas sobre todo de origen animal puede ser nocivo y puede provocar un aumento de los niveles de colesterol en sangre, aumento de la excreción en calcio y un mayor riesgo de enfermedades renales, pero si se llegara a consumir menos proteínas también sufren algunos daños en el cuerpo es decir suelen sufrir pérdida de cabello, aumento de las arrugas,ojeras,uñas quebradizas y tez pálida también es posible que las encías se retraigan también puede ocasionar cambios de humor y enfermedades mentales.

Conclusión

Se puede decir que los macronutrientes son todos aquellos que el ser humano necesita para un buen funcionamiento ya proporciona energía al organismo y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y regular los procesos metabólicos, pero también uno debe de tener en cuenta que tampoco debe de ingerir más de lo que uno necesita, pero tampoco en pequeñas cantidades ya que el cuerpo lo necesita para que tenga un buen funcionamiento.

Referencia Bibliográfica

1. <https://www.ceupe.com/blog/macronutrientes.html>
2. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/bc13027da19a70cbf88579a774365a05-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>
3. https://books.google.com.mx/books?id=W9NyEAAAQBAJ&pg=PT17&hl=es&source=gbs_selected_pages&cad=1#v=onepage&q&f=false