



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Dulce María Juárez Méndez*

*Nombre del tema: Macronutrientes*

*Parcial: I*

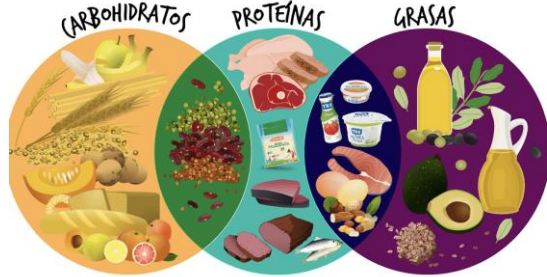
*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería*

*Cuatrimestre: 3*

# MACRONUTRIENTES



Los macronutrientes constituyen uno de los conceptos más importantes del mundo de la salud y la nutrición.

## CARBOHIDRATOS

Carbohidratos 55%

(4 calorías por gramo)

Proporcionan energía guardada, ayudan a preservar el músculo

Monosacáridos, disacáridos y polisacáridos

Fruta, cereal, leche y productos lácteos, verduras con almidón

## PROTEÍNAS

Proteínas 15%

(4 calorías por gramo)

Transporta, almacena y enzimática

Holoproteínas y Heteroproteínas

Carne, pescado y mariscos, huevos, lácteos, legumbres

## GRASAS

Grasas 30%

(9 calorías por gramo)

Energética, fuente de calor y reguladora.

Saturadas o insaturadas.

Aguacate, nueces, aceite de oliva, aceitunas, almendras, ect.

# BIBLIOGRAFIA

<https://www.myprotein.es/thezone/nutricion/tabla-de-calorias-de-los-alimentos/>

<https://www.aboutespanol.com/macronutrientes-carbohidratos-proteinas-y-grasas-1185089>

<https://thewildfoods.com/blogs/the-wild-blog/carbohidratos-proteinas-y-grasas>