



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.aboutspanol.com/macronutrientes-carbohidratos-proteinas-y-grasas-1185089>

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