



**Nombre del Alumno:** Juan Manuel Jiménez Alvarez.

**Nombre del tema:** Macronutrientes.

**Nombre de la Materia:** Nutrición Clínica.

**Nombre del profesor:** Joanna Judith Casanova Ortiz.

**Nombre de la Licenciatura:** Enfermería.

**Cuatrimestre:** 3°

**Parcial:** 1°

# MACRONUTRIENTES

## ¿QUE SON?

Los **macronutrientes** son un grupo de nutrientes, responsables de aportar la mayor parte de energía al organismo, y compuestos principalmente de carbohidratos, proteínas y grasas.

## CLASIFICACIÓN :

- **Carbohidratos:**

Carbohidratos simples y Carbohidratos complejos.

- **Proteínas:** origen animal y origen vegetal.

Clasificación: AVB, MVB, BVB.

- **Lípidos**

## FUENTES (ALIMENTOS) :

### Carbohidratos:

- Frutas y jugos de frutas.
- Cereal, pan, pasta.
- Productos lácteos.
- Legumbres.

### Proteínas:

- Carnes rojas.
- Pescado.
- Pollo.

### Lípidos:

- Mantequilla.
- Embutidos.
- Frutos secos.

## RECOMENDACIÓN NUTRICIA DE CADA UNO EN % :

### Carbohidratos:

- 50-70 % del VCT.

### Proteínas:

- 15-20 % del VCT.

### Lípidos:

- 30-35 % del VCT.

## APORTE CALÓRICO EN UN GRAMO :

### Carbohidratos:

- 4 kcal x 1 Gr.

### Proteínas:

- 4 kcal x 1 Gr.

### Lípidos:

- 9 kcal x 1 Gr.

## FUNCIONES:

### Carbohidratos:

- Energética.
- Contracción muscular.
- Ahorradora de proteínas.

### Proteínas:

- Contráctil: (contracción y relajación muscular).
- Ayuda al metabolismo.
- Crecimiento de tejidos, células y órganos.

### Lípidos:

- Aportan energía.
- Esenciales para el crecimiento y salud.
- Adsorción de vitaminas A,D,K

# REFERENCIAS BIBLIOGRAFIAS

---

- Antología universidad del sureste.
- <https://www.ceupe.com/blog/macronutrientes.html>
- <http://www.fundacionparalasalud.org/infantil/202/macronutrientes>
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Macronutriente>
- <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Nutricion/Nutricion/Macronutrientes>