



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>