



**Mi Universidad**

catedrático: johanna Judith casanova Ortiz

Alumna: Wendy Guadalupe Díaz castro

tema: macronutrientes

modalidad: enfermería 3

# MACRONUTRIENTES

## CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son macronutrientes muy importantes para proveer de energía a nuestras células y especialmente al cerebro.

Los carbohidratos son un tipo de macronutriente que se encuentra en muchos alimentos y bebidas. La mayoría de los carbohidratos se encuentran naturalmente en alimentos de origen vegetal, como los granos.

## GRASAS

Los macronutrientes constituyen el grueso de la dieta y proporcionan energía y muchos nutrientes esenciales. Los hidratos de carbono, las proteínas (incluidos los aminoácidos esenciales), las grasas (incluidos los ácidos grasos esenciales), los macrominerales y el agua son macronutrientes.

La grasa es uno de los macronutrientes que más energía aporta, concretamente 9 kcal/g, a diferencia de las 4 kcal/g que aportan los hidratos de carbono. La grasa es insoluble en agua y puede presentarse en forma sólida o líquida a temperatura ambiente.

Las grasas o lípidos son los nutrientes que aportan más energía (9 calorías por gramo frente a las 4 calorías de proteínas o carbohidratos). Las grasas son necesarias, ya que cumplen otras funciones imprescindibles para el organismo.

Los macronutrientes son indispensable para tener una buena alimentación, ya que si no comes las cosas en exceso no son dañinas

Las proporciones recomendadas de macronutrientes en las dietas de hombres y mujeres son las siguientes: 45-65% de las calorías diarias procedentes de los hidratos de carbono. 10-35% de proteínas. 20-35% de grasas, de las cuales menos del 10% deben provenir de grasas saturadas.

## PROTEÍNAS

Las proteínas son uno de los 3 macronutrientes que aportan energía a nuestro cuerpo. Se encuentra en prácticamente todo el cuerpo (músculos, huesos, piel, cabello...). Las proteínas están formadas por moléculas más sencillas llamadas aminoácidos.

Realizan la mayor parte del trabajo en las células y son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo.