



Nombre de la alumna: Alondra janeth Pérez  
Gutiérrez

Parcial: 1

Nombre de la maestra: LIC. Joanna Judith  
Casanova Ortiz

Nombre del tema: Macronutrientes.

Nombre de la materia: Nutricion clínica

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3ro

Pichucalco Chiapas a 26 de mayo del 2024

# MACRONUTRIENTES

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. Son aquellos que se ingieren en grandes cantidades

## PROTEINAS

Las proteínas son una importante fuente de los aminoácidos indispensables para los seres humanos, que cumplen diversas funciones metabólicas y fisiológicas en el cuerpo

Recomendación nutricia en %: de 15-20% del VCT  
Aporte calórico en gramo: 1 gramo aporta 4 kcal

funciones de las proteínas

1. Contribuyen al crecimiento y reparación de tejidos.
2. Aportan saciedad: Las proteínas son más saciantes que los carbohidratos.
3. Actúan como fuente de energía.

clasificación de los carbohidratos: complejos y simples

clasificación de los lípidos: Ácidos grasos, Triglicéridos, Fosfolípidos

clasificación de las proteínas: completas e incompletas, Proteínas de origen animal y vegetal,

## CARBOHIBRATOS

Los carbohidratos son moléculas de azúcar. Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas.

Recomendación nutricia en %: de 50-70% del VCT  
Aporte calórico en gramo: 1 gramo aporta 4 kcal

funciones de los carbohidratos

1. Fuente de energía.
2. Reserva de energía.
3. Regulación del metabolismo .

Los lípidos representan la principal fuente de energía, son fundamentales en la formación de estructuras celulares como las membranas; proveen de ácidos grasos

Recomendación nutricia en %: de 30-35% del VCT  
Aporte calórico en gramo: 1 gramo aporta 9 kcal

Principales fuentes de energía:

1. Carbohidratos: frutas, legumbres, cereales
2. Proteínas: carnes rojas, pescado, huevos, legumbres, lácteos.
3. lípidos: aguacate, almendras, frutos secos.

funciones de los lípidos

1. Protección de órganos
2. Transporte de vitaminas liposolubles
3. Aislamiento térmico, ayuda a mantener la temperatura corporal



# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/URL?](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.ceupe.com%2Fblog%2Fmacronutriente-s.html&psig=AOVVAW1MTi5SDN3JSQNSXYFPUZU&ust=1716774616965000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CACQRPOMAHCKEwjzPF7MAQGAxUAAAAAHQAAAAAQBA)

SA=I&URL=HTTPS%3A%2F%2FWWW.CEUBE.COM%2FBLOG%2FMACRONUTRIENTE  
S.HTML&PSIG=AOVVAW1MTI5SDN3JSQNSXYFPUZU&UST=1716774616965000&SO  
URCE=IMAGES&CD=VFE&OPI=89978449&VED=0CACQRPOMAHCKEwjzPF7MAQGA  
XUAAAAAHQAAAAAQBA

[HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/URL?](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmedlineplus.gov%2Fspanish%2FCarbohidratos.html&psig=AOVVAW2A3DLN75N5PB60JFZ4IQVR&ust=1716774778731000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CACQRPOMAHCKEWIA5B75MQQGAxUAAAAAHQAAAAAQBA)

SA=I&URL=HTTPS%3A%2F%2FMEDLINEPLUS.GOV%2FSPANISH%2FCARBOHYDRAT  
ES.HTML&PSIG=AOVVAW2A3DLN75N5PB60JFZ4IQVR&UST=1716774778731000&S  
OURCE=IMAGES&CD=VFE&OPI=89978449&VED=0CACQRPOMAHCKEWIA5B75MQQ  
AXUAAAAAHQAAAAAQBA

[HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/URL?](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fconcepto.de%2Fproteinas%2F&psig=AOVVAW16G_-3HH2TXPGETNLRJBXT&ust=1716775000133000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CACQRPOMAHCKEwjQJD-XM6QGAXUAAAAAHQAAAAAQBA)

SA=I&URL=HTTPS%3A%2F%2FCONCEPTO.DE%2FPROTEINAS%2F&PSIG=AOVVAW1  
6G\_-3HH2TXPGETNLRJBXT&UST=1716775000133000&SOURCE=IMAGES&CD=VFE&  
OPI=89978449&VED=0CACQRPOMAHCKEwjQJD-XM6QGAXUAAAAAHQAAAAAQBA

[HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/URL?](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fconcepto.de%2Flipido%2F&psig=AOVVAW1_YAHEJL5EJN0YBBJ_LDUL&ust=1716775046598000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CACQRPOMAHCKEWIALONHM6QGAXUAAAAAHQAAAAAQBA)

SA=I&URL=HTTPS%3A%2F%2FCONCEPTO.DE%2FLIPIDO%2F&PSIG=AOVVAW  
1\_YAHEJL5EJN0YBBJ\_LDUL&UST=1716775046598000&SOURCE=IMAGES&CD=  
VFE&OPI=89978449&VED=0CACQRPOMAHCKEWIALONHM6QGAXUAAAAAHQ  
AAAAAQBA

[HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/URL?](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.ceupe.com%2Fblog%2Fmacronutrientes.html&psig=AOVVAW0K2G0ZOTQOJSDD1GNF00KD&ust=1716775520118000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CACQRPOMAHCKEWIY3VRLNQQGAXUAAAAAHQAAAAAQBA)

SA=I&URL=HTTPS%3A%2F%2FWWW.CEUBE.COM%2FBLOG%2FMACRONUTRI  
ENTES.HTML&PSIG=AOVVAW0K2G0ZOTQOJSDD1GNF00KD&UST=171677552  
0118000&SOURCE=IMAGES&CD=VFE&OPI=89978449&VED=0CACQRPOMAH  
KEWIY3VRLNQQGAXUAAAAAHQAAAAAQBA