



NOMBRE DEL ALUMNO: Alexis González González.

NOMBRE DEL TEMA: "MACRONUTRIENTES".

PARCIAL: Primer Parcial.

NOMBRE DE LA MATERIA: Nutrición Clínica.

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Nut. Joanna Judith Casanova Ortiz.

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: Enfermería.

CUATRIMESTRE: Tercer Cuatrimestre.

LUGAR Y FECHA: Pichucalco Chiapas, a 20 de mayo del 2024.

"MACRONUTRIENTES"

QUE ES:

Los macronutrientes son aquellos tipos de nutrientes que se encuentran en grandes cantidades en los alimentos. Además de ser los responsables de aportar la energía necesaria para el día a día, promueve el crecimiento y regulan los procesos metabólicos.

APORTE CALORICO EN GRAMO:

LOS MACRONUTRIENTES SON: hidratos de carbono (1 gramo aporta 4 kcal), las proteínas (1 gramo aporta 4 kcal) y las grasas o lípidos (1 gramo aporta 9 kcal).

FUNCIONES:

- Los carbohidratos: son los que proporcionan la energía.
- Proteínas: grandes moléculas de aminoácidos, son los que forman la estructura y tejidos y tendones del cuerpo.
- Lípidos: son fundamentales para la formación de estructuras celulares como las membranas (grasa).

CLASIFICACION:

- Carbohidratos: son sustancias que proporcionan energía.
- Proteínas: moléculas formadas por aminoácidos.

FUENTES DE ALIMENTOS

- Proteínas: pollo, pescado, pavo y huevos, etc.
- Carbohidratos: arroz, pasta, avena, trigo y frijol, etc.
- Grasas buenas: aguacate, castañas, almendras, etc.

RECOMENDACION NUTRICIA EN % DE CADA PERSONA.

- Carbohidratos: de 50-70% DEL VCT.
- Grasas: de 30-35% del VCT.
- Proteínas: de 15-20% del VCT.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.ceupe.com/blog/macronutrientes.html>

<https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s0d.htm>

[https://www.cmed.es/medios/en-que-alimentos-encontramos-macro-y-micronutrientes_1028.html#:~:text=Los%20macronutrientes%20est%C3%A1n%20presentes%20en,en%20menor%20medida\)%2C%20etc.](https://www.cmed.es/medios/en-que-alimentos-encontramos-macro-y-micronutrientes_1028.html#:~:text=Los%20macronutrientes%20est%C3%A1n%20presentes%20en,en%20menor%20medida)%2C%20etc.)

https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/1._valor_energetico_saber_mas.pdf