



Mi Universidad

Ensayo

Valeria Carolina Bautista Navarro.

Ensayo.

Primer parcial.

Nutrición.

Lic. Andrea Marisol Solís Meza.

Licenciatura en Medicina Humana.

Semestre 3° A.

Comitán de Domínguez Chiapas a 2 de marzo del 2025.

Introducción

La alimentación es un elemento esencial para preservar la salud y el bienestar de las personas. Los nutrientes vitales se clasifican en dos grupos fundamentales: los macronutrientes y los micronutrientes. Los macronutrientes, que comprenden carbohidratos, proteínas y grasas, son imprescindibles en grandes volúmenes y suministran la energía necesaria para las funciones del cuerpo. En cambio, los micronutrientes, que incluyen vitaminas y minerales, son esenciales en cantidades reducidas, pero son igual de cruciales para el correcto funcionamiento del organismo. En este trabajo, profundizaremos en los macronutrientes y micronutrientes, sus roles, procedencias alimenticias y la relevancia de mantener un balance apropiado en la alimentación.

Macronutrientes

Los macronutrientes son los nutrientes esenciales para el cuerpo y constituyen la fuente principal de energía. Se clasifican en tres grupos:

Carbohidratos: Hidratos de carbono constituyen la fuente principal de energía para el organismo. Están presentes en alimentos tales como cereales, frutas, vegetales y derivados lácteos. Los carbohidratos se clasifican en dos categorías: los carbohidratos simples y los complejos. Los carbohidratos simples se digieren rápidamente y suministran energía de forma instantánea, en cambio, los carbohidratos complejos se digieren de forma más pausada y suministran energía de forma continua. Los carbohidratos simples abarcan azúcares y frutas, en cambio, los carbohidratos complejos comprenden cereales integrales y vegetales.

Proteínas: Las proteínas resultan fundamentales para el desarrollo y la restauración de los tejidos. Están presentes en productos alimenticios como carnes, pescado, huevos, vegetales y lácteos. Las proteínas se componen de aminoácidos, que constituyen los componentes fundamentales del organismo. Hay 20 aminoácidos distintos, de los cuales nueve se consideran esenciales, lo que implica que deben ser adquiridos mediante la alimentación, dado que el organismo no puede generarlos.

Grasas: Las grasas representan una fuente concentrada de energía y resultan imprescindibles para la asimilación de algunas vitaminas y la generación de hormonas. Están presentes en productos alimenticios como aceites, nueces, semillas, aguacates y lácteos. Las grasas pueden clasificarse en saturadas e insaturadas. Las grasas saturadas están presentes en productos animales y algunos aceites tropicales, en cambio, las grasas insaturadas están presentes en aceites vegetales, nueces y pescado. Es crucial mantener un balance apropiado entre los distintos tipos de grasas para fomentar la salud del corazón.

Micronutrientes: Vitaminas y Minerales

Los micronutrientes son nutrientes vitales que el organismo requiere en cantidades reducidas, pero cumplen roles fundamentales en el preservar la salud y prevenir enfermedades.

Vitaminas: Las vitaminas son sustancias orgánicas requeridas para diferentes tareas biológicas. Se clasifican en dos grupos: los que son solubles en agua y los que son solubles en grasa. Las vitaminas que se pueden ingerir con regularidad, como la vitamina C y las del complejo B, no se guardan en el organismo. Las vitaminas que se pueden disolver en grasa, como las vitaminas A, D, E y K, se guardan en el tejido graso y el hígado, liberándose cuando se requieran.

- **Vitamina A:** Importante para la visión, la piel y el sistema inmunológico. Se encuentra en alimentos como zanahorias, batatas y espinacas.
- **Vitamina D:** Esencial para la salud ósea y la absorción de calcio. Se obtiene a través de la exposición al sol y alimentos como pescado graso y productos lácteos fortificados.
- **Vitamina C:** Necesaria para la formación de colágeno y la función inmunológica. Se encuentra en frutas cítricas, fresas y pimientos.
- **Vitaminas del complejo B:** Desempeñan un papel crucial en el metabolismo energético y la función nerviosa. Se encuentran en granos enteros, carnes y productos lácteos.

Minerales: Los minerales son elementos inorgánicos que el cuerpo necesita para diversas funciones fisiológicas. Se dividen en macrominerales y microminerales (también conocidos como oligoelementos).

- **Calcio:** Importante para la salud ósea y la función muscular. Se encuentra en productos lácteos, almendras y verduras de hoja verde.
- **Hierro:** Esencial para la formación de hemoglobina y el transporte de oxígeno en la sangre. Se encuentra en carnes rojas, legumbres y espinacas.
- **Zinc:** Importante para la función inmunológica y la cicatrización de heridas. Se encuentra en carnes, mariscos y nueces.
- **Magnesio:** Necesario para la función muscular y nerviosa. Se encuentra en nueces, semillas y verduras de hoja verde.

Características	Macronutrientes	Micronutrientes
Tipos	Carbohidratos, proteínas, grasas	Vitaminas, minerales
Cantidad necesaria	Grandes cantidades	Pequeñas cantidades
Función principal	Proveer energía, construir y reparar tejidos	Funciones específicas en metabolismo y salud general
Fuentes alimenticias	Cereales, carnes, aceites	Frutas, verduras, lácteos
Ejemplos	Glucosa, aminoácidos, ácidos grasos	Vitamina C, hierro, calcio
Deficiencia	Pérdida de masa muscular, fatiga, debilidad	Anemia, debilidad ósea, problemas inmunológicos
Exceso	Obesidad, enfermedades cardiovasculares	Toxicidad, hipervitaminosis

Conclusión

En conclusión, tanto los macronutrientes como los micronutrientes juegan un papel crucial en la preservación de la salud y el bienestar. Los macronutrientes suministran el poder energético requerido para las funciones del cuerpo, en cambio, los micronutrientes resultan fundamentales para varias funciones fisiológicas. Es esencial mantener una alimentación balanceada que contemple una diversidad de alimentos ricos en macronutrientes y micronutrientes para fomentar la salud y evitar enfermedades. Conforme progresa la investigación en el área de la nutrición, resulta crucial continuar renovando nuestras estrategias de alimentación para garantizar una dieta ideal y ajustada a las demandas individuales.

Bibliografía

Beauchamp, T. L., & Childress, J. F. (2009). *Principles of Biomedical Ethics* (7.^a ed.). Oxford: Oxford University Press.

Alcalá-Bejarano Carrillo, J., Yago Torregrosa, M. D., Mañas Almendros, M., López Millán, M. B., Martínez Burgos, M. A., & Martínez de Victoria Muñoz, E. (2015). Macronutrientes, ingesta de alimentos y peso corporal; papel de la grasa. *Nutrición Hospitalaria*, 31(1), 46-54. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n1/04revision04.pdf>.

Ortiz Leyba, C., Gómez-Tello, V., & Serón Arbeloa, C. (2005). Requerimientos de macronutrientes y micronutrientes. *Nutrición Hospitalaria*, 20(2), 13-17. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309225674016.pdf>.