



Mi Universidad

Ensayo

Alan Mauricio Sánchez Domínguez

Macronutrientes y Micronutrientes

Parcial I

Nutrición

Solís Meza Andrea Marisol

Medicina Humana

Tercer Semestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 28 de febrero del 2025

INTRODUCCIÓN:

En el tema de nutrición vimos un tema muy importante visto en clase y en casa que es necesario conocer y saber para mejorar nuestra salud y un buen cuidado alimenticio en las personas. Hablamos de los micronutrientes y macronutrientes, que dichos nutrientes nos estarán ayudando para el metabolismo del cuerpo y para diferentes acciones en el cuerpo.

Los micronutrientes serán los que se estarán dividiendo en vitaminas y en minerales para el cuidado del cuerpo y una mejor salud y los macronutrientes será lo que sería los lípidos, las proteínas y los hidratos de carbono.

MACRONUTRIENTES

Los macronutrientes son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

Este grupo está constituido por:

- Proteínas
- Grasas
- Hidratos de Carbono

PROTEINAS

Las proteínas son péptidos que están constituidos por aminoácidos que se liberan y se absorben en el intestino tras la digestión. Para entender mejor como es una proteína podríamos asemejarla a un tren donde cada vagón es un aminoácido. Algunos de estos aminoácidos son sintetizados por nuestro organismo a partir de otros aminoácidos, de los hidratos de carbono y de las grasas.

LÍPIDOS

Son el nutriente energético por excelencia. Este grupo está formado por los triglicéridos, los fosfolípidos y el colesterol. Constituyen el 30-35% de una dieta equilibrada. Aportan 9 kcal/gramo.

La mayoría de las grasas que consumimos son triglicéridos, que una vez digeridos, liberan ácidos grasos que se clasifican en función de la longitud de los carbonos:

- De cadena corta (4-6 átomos de carbono)
- De cadena media (8-10 átomos de carbono)
- De cadena larga (más de 12 átomos de carbono). La mayoría de los ácidos grasos de la dieta son de cadena larga. Los de cadena media se absorben más rápidamente.

Hay ciertos lípidos que se consideran esenciales para el organismo, como el ácido linoleico o el linolénico, que si no están presentes en la dieta en pequeñas cantidades se producen enfermedades y deficiencias hormonales. Estos son los llamados ácidos grasos esenciales o vitamina F.

HIDRATOS DE CARBÓNO

Son una fuente importante de energía y proceden fundamentalmente de los vegetales. La ingesta en un adulto sano recomendada es de 3-5 g/kg/día. Aportan 4 kcal/gramo.

Se dividen en:

- Monosacáridos: son los más simples; constan de 3-6 átomos de carbono.

- Oligosacáridos: formados por menos de 10 moléculas de monosacáridos.
- Polisacáridos: formados por más de 10 moléculas de monosacáridos.

MICRONUTRIENTES

Los Micronutrientes se dividen en Vitaminas y Minerales.

- Vitaminas: Son compuestos orgánicos que se encuentran en pequeñas cantidades en muchos alimentos, y aunque se necesitan en cantidades muy pequeñas, las vitaminas solamente se pueden obtener de los alimentos, ya que el cuerpo no las fabrica.

Las vitaminas se clasifican en Hidrosolubles (solubles en agua) y Liposolubles (solubles en grasa).

- Minerales: los minerales son nutrientes que existen en el cuerpo y la sangre, se han encontrado 17 minerales esenciales en la nutrición humana; son constituyentes de los huesos, dientes, tejido blando, músculos, sangre y las células nerviosas. Son importantes para el fortalecimiento de las estructuras esqueléticas.

Las vitaminas y los minerales forman el grupo de los nutrientes reguladores. Están presentes preferentemente en las verduras, los frutos secos, las legumbres y los productos integrales.

- Las Vitaminas suelen ser las más perjudicadas cuando se cocinan los alimentos, ya que con algunos procesos de cocción pueden llegar a perderse por completo. Las vitaminas hidrosolubles -que se pueden disolver en agua- como la vitamina C, se pierden en el agua si elegimos métodos de cocción como el hervido. Las vitaminas liposolubles -que solo se disuelven en grasas- se degradan con facilidad cuando se someten a temperaturas muy elevadas.
- Los Minerales son estables frente a la temperatura, pero les sucede como a las vitaminas hidrosolubles, que se disuelven en agua, por lo que se pierden al cocinar el alimento en agua.

CONCLUSIÓN:

Dichos elementos nos ayudaran para el metabolismo del cuerpo humano, para ganar energía, ganar musculo y fuerza, ganar resistencia, bajar de peso, ganar peso, etc.

Esto es muy importante para la salud para poder conseguir lo que el paciente desea conseguir y lograr a futuro dicho proposito.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Ortiz Leyba, C., Gómez-Tello, V., &Serón Arbeloa, C. (2005). Requerimientos de macronutrientes y micronutrientes. Nutrición hospitalaria, 20, 13-17.