



Ensayo.

Estefania Ochoa Nazar.

Nutrición.

Lic. Andrea Marisol Solis.

Licenciatura en Medicina Humana

Tercer Semestre grupo "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas, a 7 de Marzo de 2025.

MICRONUTRIENTES Y MACRONUTRIENTES

La nutrición es un aspecto fundamental para el mantenimiento de la salud y el correcto funcionamiento del organismo. Los nutrientes que obtenemos de los alimentos se dividen en macronutrientes y micronutrientes, ambos esenciales para la vida. Mientras que los macronutrientes proporcionan la energía necesaria para el desarrollo y mantenimiento del cuerpo, los micronutrientes desempeñan funciones clave en el metabolismo, la inmunidad y otras reacciones bioquímicas. Dentro de los micronutrientes se encuentran las vitaminas y los minerales, elementos indispensables para la salud y el bienestar.

-Macronutrientes: La Base Energética del Organismo

Los macronutrientes incluyen carbohidratos, lípidos y proteínas, que son los principales responsables de suministrar energía al cuerpo. Los carbohidratos son la fuente primaria de energía y se encuentran en alimentos como cereales, frutas y legumbres. Las grasas o lípidos, presentes en aceites, frutos secos y productos lácteos, cumplen funciones estructurales y de almacenamiento energético. Por otro lado, las proteínas, provenientes de carnes, huevos y legumbres, son fundamentales para la reparación y construcción de tejidos, además de ser esenciales en la formación de enzimas y hormonas.

-Micronutrientes: Vitaminas y Minerales

A diferencia de los macronutrientes, los micronutrientes no aportan energía, pero son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Se dividen en vitaminas y minerales, cada uno con funciones específicas que contribuyen a la salud general del cuerpo.

-Vitaminas

Las vitaminas son compuestos orgánicos que participan en una variedad de procesos metabólicos. Se dividen en dos tipos según su solubilidad:

-Vitaminas liposolubles (A, D, E y K): Se almacenan en los tejidos grasos y el hígado, y desempeñan funciones esenciales en la visión, la salud ósea, la protección celular y la coagulación sanguínea.

-Vitaminas hidrosolubles (C y grupo B): Se disuelven en agua y deben ser consumidas regularmente, ya que no se almacenan en grandes cantidades. Son fundamentales en el sistema inmunológico, la producción de energía y la formación de glóbulos rojos.

Minerales

Los minerales son elementos inorgánicos esenciales para diversas funciones corporales. Se clasifican en macrominerales y microminerales (o elementos traza):

-Macrominerales (calcio, fósforo, magnesio, potasio, sodio, cloro y azufre): Son necesarios en mayores cantidades y participan en la formación de huesos, la regulación del equilibrio de fluidos y la transmisión nerviosa.

-Microminerales (hierro, zinc, cobre, manganeso, yodo, selenio, flúor y cromo): Se requieren en menores cantidades, pero son fundamentales para la producción de hemoglobina, la función enzimática y la regulación hormonal.

Importancia de una Alimentación Equilibrada

El consumo adecuado de macronutrientes y micronutrientes es esencial para mantener un equilibrio en el organismo. La deficiencia de vitaminas y minerales puede llevar a problemas de salud como anemia, osteoporosis, alteraciones neurológicas y debilitamiento del sistema inmunológico. Por ello, una dieta variada y equilibrada que incluya frutas, verduras, cereales integrales, lácteos, carnes magras y frutos secos es fundamental para garantizar un adecuado aporte de nutrientes.

Conclusión

Tanto los macronutrientes como los micronutrientes desempeñan un papel crucial en la salud humana. Mientras que los micronutrientes proporcionan la energía y los componentes estructurales para el cuerpo, los macronutrientes regulan procesos metabólicos esenciales. Mantener una dieta equilibrada y rica en vitaminas y minerales es fundamental para prevenir enfermedades y promover un estilo de vida saludable.