



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: America Hernández Castellanos

Nombre del tema: Macronutrientes.

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición clínica.

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 3er Cuatrimestre.

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.

PROTEÍNAS:

Las necesidades de un adulto sano y sedentario son 0,8-1 g/kg/día. Nos aportan 4 kcalorías/gramo. Se recomienda entre un 10-15% del total de las calorías de la dieta en forma de proteínas en una dieta equilibrada.

Funciones: plástica, reguladora, energética, inmune, regulación energética y transporte.

Se clasifica: fibrosa(queratina y colágeno), globulares(anticuerpos y hormonas).

Fuentes: carne, pescado, huevo, leche, legumbres,lentejas,garbanzo.

GRASAS:

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.

Funciones: energética, estructural, y de reserva hormonal, aislante, térmica protectora.

Clasificación: ácidos grasos saturados, ácidos grasos mono insaturados.

Fuentes: grasa animal(carne vísceras, embutidos, piel de pollo). Aceite de coco, chocolates etc.

HIDRATOS DE CARBONO:

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.

Funciones: proporcionan energía especialmente para el cerebro y los músculos.

Clasificación: monosacáridos , disacaridos,polisacaridos.

Fuentes: arroz, trigo ,maíz, avena, manzana, cebada, plátanos, papas etc.

Referencias bibliográficas.

<https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes/810-proteinas.html>

<https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes/810-proteinas.html>

<https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes/805-grasas.html>

<https://www.tuasaude.com/es/carbohidratos/>

<https://www.fundacionparalasalud.org/infantil/202/macronutrientes#:~:text=Los%20MACRONUTRIENTES%20son%20aquellas%20sustancias,y%20para%20regular%20procesos%20metab%C3%B3licos.>