



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

Nombre de la Alumna:

Nelly Viridiana Díaz López

3er Cuatrimestre Grupo: "A"

Docente:

Nut. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

Materia:

Nutrición

Tema:

Mapa Sinóptico de Macro y Micronutrientes

Tapachula de Córdoba y Ordóñez, Chiapas.

A 03 de Julio 2020

NUTRIENTES

➤ **Macronutrientes** : Son las sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento necesario para reparar, construir estructuras orgánicas, promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

Se clasifican por:

- **Proteína**: Proporcionan aminoácidos y constituyen la mayor parte de la estructura celular.

Carnes y sus derivados, pescado, huevo, productos lácteos, legumbres, frutos secos y soja.

- **Carbohidratos**: Es la principal fuente de energía y tiene la mayor reserva energética en el cuerpo.

Arroz, avena, tortilla de maíz, papas con cascara o sin, frijoles, pasta, pan integral y lentejas.

- **Grasas**: Se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso. Su función principal es ser fuente de energía concentrada, proporcionando el doble de calorías.

1.- Las Saturadas: abundan en los productos animales y lácteos.
2.- Insaturados: Frutos secos, aceites vegetales de oliva, aguacate, linaza, etc.

- **Agua**: Funciona como transportador de los nutrientes a las células y elimina los desechos a través de la orina; regula la temperatura corporal y el equilibrio iónico de la sangre.

El organismo repone el agua a través de los alimentos consumidos y los líquidos que se beben.

ESENCIALES

➤ **Micronutrientes**: Son moléculas que se consumen en cantidades bajas, pero son imprescindibles para el funcionamiento de la vida.

Se clasifican por:

- **Calcio**: Cuida los neurotransmisores del cerebro y protege la salud de los dientes.

Leche y sus derivados, legumbres, guisantes y pan.

- **Sodio**: Es esencial para la función cerebral y ayuda a mantener la presión arterial.

Sal de mesa, carnes, quesos, remolachas y apio.

- **Hierro**: Es el encargado de crear la hemoglobina y de llevar el oxígeno a todas las células mediante los glóbulos rojos. Ayuda a generar colágeno para nuestro organismo.

Carnes, hígado, pescado, legumbres, cereales y huevo.

- **Fosforo**: Es un componente celular, se utiliza como parte central de las moléculas de ATP que se utilizan como energía esencial para la contracción muscular.

Pescado, pollo, carne de res, cereales integrales, leche y huevo.

- Zinc: Ayuda a la creación de los glóbulos blancos en el cuerpo. Forma parte de la producción del nuevo ADN en las células. Se utilizan en los procesos de cicatrización y es esencial para el correcto funcionamiento del olfato y gusto.

Trigo, carne, pescado, huevo, legumbres (frijol, Lenteja y garbanzo)

- Magnesio: Ayuda al calcio a mantener el buen estado de la salud ósea y muscular del cuerpo. Reduce la fatiga muscular y aporta energía al cuerpo.

Semillas de calabaza, vegetales verdes y arroz integral.

- Potasio: Esencial para el funcionamiento adecuado del sistema nervioso central, funciones neuromusculares y cardíacas.

Bananos, Kiwis y frutas cítricas.

- Vitamina A: Ayuda a la formación de la queratina. Crea pigmentos especiales en la retina para una excelente visión.

Carne, hígado, leche, huevo, zanahoria, remolacha.

- Vitamina B: Mantiene el equilibrio químico del sistema nervioso, participa en la producción de hormonas esteroideas, mantiene la salud y el buen aspecto de la piel.

Carnes, pescado, frutos secos, lácteos, huevos, cereales integrales, legumbres, levadura de cervezas, germen de trigo, aguacate y patata.

- Vitamina D: Ayuda a mantener y formar los huesos y dientes, regula los niveles de calcio en la sangre, ayuda a la absorción del calcio y fósforo que se obtendrá mediante los alimentos.

Pescado, hígado, huevo, arroz, y recibir los rayos de sol (regularmente antes de las 10 am).

- Vitamina K: Esencial para la coagulación de la sangre. Sin ellas se produce hemorragias masivas por el cuerpo.

Repollo, coliflor, hígado, brócoli, ciruela y uvas.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/asset/biblioteca/a7916cd77ceaf17f0796eea5cbee0db.pdf>

https://www.academia.edu/6497753/cuadro_de_micro_y_macronutriente

<https://ww.sabervivirtv.com/guia-nutricion/vitamina-b3>