



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Gloria Díaz Álvarez

Nombre del tema: Macronutrientes y Micronutrientes

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: 3

MACRONUTRIENTES

Son

SINTETIZADOS POR LAS PLANTAS Y SON UNA FUENTE IMPORTANTE FUENTE DE ENERGÍA EN

Clasificados:

CARBOHIDRATO

Es:

1gr-4kcal
Funciones:
 -Gasolina del cuerpo.
 -función plástica
 Participa en el metabolismo de los lípidos.
 -concentración muscular.

En alimentos:

-Granos enteros
 -Frutas y verduras
 -Cereales
 -Papas, arroz, miel

Se dividen en :

Monosacáridos

-glucosa
 -Fructosa
 -Galactosa

Disacáridos

-Sacarosa
 -Lactosa
 -Maltosa

Polisacáridos

Almidón
 Glucógeno

LÍPIDOS Y GRASAS

Son:

1gr-9kcal: composición química muy variable su estructura es: hidrogeno, oxígeno y carbón.
Función:
 -Reserva de energía.
 -precursores de vit. D
 -Forman estructura en la membrana celular.

En alimentos

-lácteos
 -aceites
 -carnes
 -alimentos horneados.
 -mantequilla
 -huevo

PROTEÍNAS

Son:

1g-4kcal: compuestos orgánicos complejos de alto peso muscular
Funciones:
 -transporte -contráctil
 -reguladora -inmunológica
 -estructural -energética

En alimentos:

-Carne
 -Lácteos
 -Nueces
 -Algunos granos

MICRONUTRIENTE

Son:

Pequeñas cantidades de vitaminas y minerales, requeridos por el cuerpo para las funciones celulares.

Se dividen en:

VITAMINAS

MINERALES

Se define como:

Son precursoras de coenzimas, es decir, grupos prostéticos de las enzimas para la producción de energía y regulación de la síntesis de compuestos.

se define como:

Elementos naturales no orgánicos que representan entre el 4 y el 5 por ciento del peso corporal del organismo.

Se clasifica en:

Se clasifica en:

Liposoluble

Hidrosoluble

Microminerales

Macrominerales

- Vitamina A
- Vitamina D
- Vitamina E
- Vitamina K

- Vitamina c
- Complejo B

- Hierro -magnesio
- Cobre -yodo
- zin - flúor

- calcio -sodio
- fosforo - cloro
- azufre

Ejemplos:

Ejemplos:

Ejemplos:

Ejemplo

- Leche y derivados.
- Hígado
- Zanahorias
- Espinacas
- Tomates
- pescados

- Leche
- Queso
- Hígado
- Legumbres
- Vísceras
- Verduras
- Melón

- Trigo
- Legumbres
- lácteos
- verduras de hojas verdes.

- Queso
- cebolla
- frutos secos
- legumbres
- carne roja
- ajo