



## **Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: jesus alexis Díaz Hernández*

*Nombre del tema: mapa conceptual*

*Parcial: 3 parcial*

*Nombre de la Materia: nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Joanna Judith casanova*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería*

*Cuatrimestre: 3 semestre*

## CARBOHIDRATOS

Los glúcidos, carbohidrato, hidratos de carbono o sacáridos son biomoléculas compuesta principalmente de carbono, hidrogeno y oxígeno, aunque algunos contienen bioelemento como nitrógeno, azufre y fosforo.

### PORCENTAJE DEL VALOR CALORICO.

Los glúcido nos aportaran al menos un 50% 55% del aporte calórico total. Los lípidos nos sobrepasaran el 30 a 35% total.

### FUNCIONES DE CARBOHIDRATO.

Junto con grasas y las proteínas, los carbohidratos son de los tres macro hidratos en nuestra dieta y su función principal es proporcionar energía al cuerpo. Aparecen en muchas forma diferente, como azucares y fibra dietética y en mucho alimento diferente, como granos enteros, frutas y verduras.

## MACRONUTRIENTES.

Podemos clasificar los nutrimentos según la cantidad que requerimos, es decir macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), los necesitamos en grandes cantidades y nos aporta energía, y los micronutrientes (vitaminas y minerales) los necesitamos en pequeñas cantidades y no nos aportan energía.

## LIPIDOS

Los lípidos deben aportar entre 20% y 25% del valor calórico total y se deben destacar los ácidos grasos esenciales omega 6, con 3% a 12% del valor calórico total, y los omegas 3 entre 0,5 y 1% valor calórico total.

### • funciones de los lípidos

- reserva de agua
- producción de agua
- estructural
- informativa
- catalítica

## PROTEINAS

Sustancias química que forma parte de la estructura de las membrana celulares y es el constituyente esencial de las células vivas.

Las proteínas deben sus poner un 10 a 15% del aporte calórico total, no siendo nunca inferior la cantidad total de proteínas ingeridas a 0, 75 gr día y de alto valor biológico. Los glúcidos nos aportan al menos un 50% -55% del aporte calórico total.

Al igual que algún tipo de hormonas, las proteínas mensajeras transmiten señales para coordinar proceso biológico entre diferente celular, tejidos y órganos. Esta proteína brinda estructura y soporta a las células a mayor escala también permiten que el cuerpo se mueve.

## VITAMINAS.

Sustancias orgánicas que se encuentra en los alimentos y que, en cantidades pequeñas, es esenciales para el desarrollo del metabolismo de los seres vivos el organismo no puede fabricar estas sustancias por sí mismo.

### CLASIFICACION

- liposolubles que se almacenan en el hígado el tejido graso y los músculos del cuerpo, las cuatro vitaminas liposolubles son A, D, E, Y K
- las vitaminas hidrosolubles no se almacenan el cuerpo, las 9 vitaminas hidrosolubles son vitaminas C todas las vitaminas B.

## MICRONUTRIMENTOS

Son sustancias nutritivas que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para protegase de algunas enfermedades y que se encuentra en los alimentos, los micro nutrimentos son conocido como vitaminas y minerales entre los más importante están vitaminas A, B C Y ACIDO FOLICO, MINERALES HIERRO YODO, CALCIO Y ZING

## MINERALES.

Es un elemento químico requerido por los organismos como una nutriente esencia para realizar las funciones necesarias para la vida. Sin embargo, los cuatro elementos estructurales principales en el cuerpo humano por peso (**oxígeno, hidrogeno, carbono y nitrógeno**) por lo general no se incluye en la lista de los principales nutrientes minerales.

### CLASIFICACION

Los minerales se dividen en clases según el anión o grupo aniónico predominante. Estas clases son elementos nativos, sulfuros y sulfosales, oxido e hidróxidos, haluros, carbonatos, nitratos y boratos, fosfatos, arseniatos y vanadatos, sulfatos, cromatos, molibdatos y volframatos y silicatos.