



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Diego Alberto Jiménez Mateo

Nombre del tema: Macronutrientes y Micronutrientes

Parcial: Primer Parcial

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor (a): Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Tercer Cuatrimestre

MACRONUTRIENTES

Los macronutrientes se pueden definir como las piezas clave que forman nuestro cuerpo humano o el combustible necesario para que funcione. Dentro de este grupo, se encuentran las proteínas, los lípidos o grasas y los hidratos de carbono.

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos, llamados también hidratos de carbono, son unas biomoléculas formadas por tres elementos fundamentales: el carbono, el hidrógeno y el oxígeno. Aunado a las proteínas y las grasas, es uno de los nutrientes principales presentes en alimentos y bebidas.

Valor Calorífico: 1 gramo, Gramos aportados: 4 kilocalorías

Ahorradora de proteínas.
Energética.
Contracción Muscular.

Frutas, Verduras, Leguminosas y Cereales.

LIPIDOS

Los lípidos se definen como aquellas sustancias de los seres vivos que se disuelven en solventes apolares, como el éter, el cloroformo y la acetona, y que no lo hacen de manera perceptible en el agua. Las funciones de los lípidos también son variadas.

Valor Calorífico: 1 Gramos aporta: 9 kilocalorías,

Energética.
Transporta vitaminas y minerales.
Evita la pérdida de calor.

Carne, Lácteos, Frutos Secos y Aguacates.

PROTEINAS

Las proteínas son una clase importante de moléculas que se encuentran en todas las células vivas. Una proteína se compone de una o más cadenas largas de aminoácidos, cuya secuencia corresponde a la secuencia de ADN del gen que la codifica.

Valor calorífico: 1 Gramo aportado: 4 kilocalorías

Transporte
Estructural
Inmunológica

Carne, Lácteos, Huevos y Leguminosas.

MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes, generalmente derivados de la ingesta de alimentos, son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares.

VITAMINAS

Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales. Existen 13 vitaminas esenciales. Esto significa que estas vitaminas se requieren para que el cuerpo funcione apropiadamente

Las vitaminas se agrupan en dos categorías: Vitaminas 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. Estas vitaminas se absorben más fácilmente por el cuerpo en la presencia de la grasa alimentaria.

Vitamina A, Vitamina C, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina K, Vitamina B1 (tiamina), Vitamina B2 (riboflavina), Vitamina B3 (niacina), Ácido pantoténico, Biotina, Vitamina B6, Vitamina B12, Folato (ácido fólico).

MINERALES

Los minerales son nutrimentos indispensables para diferentes funciones del organismo como la formación de huesos y células sanguíneas, desarrollo del sistema nervioso, producción de hormonas y actividad de los órganos.

Los minerales son nutrientes que el organismo humano precisa en cantidades relativamente pequeñas respecto a los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y lípidos).

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

BIBLIOGRAFÍA

Libro institucional

<https://centromedicodelcaribe.com/noticias/2020/vitaminas-necesarias-para-el-cuerpo>

<https://www.fen.org.es/blog/principales-funciones-de-los-minerales-en-la-alimentacion/>

<https://centromedicodelcaribe.com/noticias/2020/vitaminas-necesarias-para-el-cuerpo>