



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: José Manuel Gómez Hernández

Nombre del tema: Macronutrientes

Parcial: 1er

Nombre de la Materia: nutrición clínica.

Nombre del profesor: Nut. Joanna Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3er cuatrimestre

MACRONUTRIMIENTO

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 son moléculas de azúcar. Los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas. el cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa.

Porcentaje de valor calórico: 50%-55%

Funciones: fuente de energía, almacenar energía, forman parte de estructuras celulares

Fuentes: frutas, leche, hortalizas

LIPIDOS

Los lípidos son un grupo de sustancias insolubles en agua, pero solubles en solventes orgánicos, que incluyen los triglicéridos (comúnmente llamados grasas), fosfolípidos y esteroides.

Porcentaje de valor calórico: 30-35%

Funciones: reserva de energía, termoaislante, reserva de agua.

Fuentes: aguacate, carnes, quesos, mantequilla.

PROTEÍNAS

Las proteínas son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo. Realizan la mayor parte del trabajo en las células y son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo

Porcentaje de valor calórico: 10-15 %

Funciones: función de movimiento, función inmune, transporte de nutrientes.

Fuentes: carnes rojas, leche, atún, huevos

MICRONUTRIMENTOS

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. Las deficiencias más comunes de micronutrientes incluyen vitamina A, vitamina D, vitamina B12, hierro, yodo y zinc.

Vitaminas

CONCEPTO: son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

Existen 13 vitaminas esenciales: Vitamina A, Vitamina C, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina K, Vitamina B1 (tiamina), Vitamina B2 (riboflavina), Vitamina B3 (niacina), Vitamina B6 (piridoxina), Vitamina B12 (cianocobalamina), Folato (ácido fólico y B9), Ácido patoténico (B5), Biotina (B6), Folato (ácido fólico o B9).

Las vitaminas se clasifican 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.

Las vitaminas hidrosolubles no se almacenan el cuerpo. Las 9 vitaminas hidrosolubles son vitamina C y todas las vitaminas B. La vitamina B12 es una excepción, puede almacenarse en el hígado durante muchos años.

Minerales

CONCEPTO: Los minerales son nutrientes que el organismo humano precisa en cantidades relativamente pequeñas respecto a los macronutrientes.

Minerales: Calcio, fósforo, magnesio, azufre, sodio, potasio, cloro, Hierro, zinc, yodo, selenio, cobre, manganeso, flúor, cromo y molibdeno.

Los minerales se clasifican:

Macrominerales: Calcio, fósforo, magnesio, azufre, sodio, potasio y cloro

Microminerales: Hierro, zinc, yodo, selenio, cobre, manganeso, flúor, cromo y molibdeno.