



Nombre del Alumno: BARTOLA BERNAL ALVAREZ

Nombre del tema: MAPA CONCEPTUAL

Nombre de la Materia: NUTRICION CLINICA

Nombre del profesor: JOANA JUDITH CASANOVA ORTIZ

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 3° "A"

Pichucalco, Chiapas a 24 de Mayo de 2022.

MACRONUTRIENTES

Buen funcionamiento para reparar y construir estructuras orgánicas.

HIDRATOS DE CARBONO

Son nutrientes que se encuentran en los alimentos, junto con los otros dos macronutrientes: las proteínas y las grasas (lípidos).

Monosacáridos

Oligosacáridos

Polisacáridos

Valor calórico
1gr/4kcal

Ahorradora de proteínas
Contracción muscular

Frutas, verduras, leguminosas, cereales

Consta de 3-6 átomos de carbono

Formado por menos de 10 moléculas de monosacáridos

Formado por más de 10 moléculas de monosacáridos

LIPIDOS

Es una macro biomolécula que es soluble en solventes no polares.

Ácidos grasos saturados

Ácidos grasos insaturados

Se encuentran en las grasas animales (carne y derivados, lácteos y huevos) y en grasas vegetales (aceites tropicales).

Valor calórico
1gr/9kcal

PROTEINAS

Son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo.

Origen animal

Carne, pescado, leche y huevos, embutidos.

Origen vegetal

Cereales, las legumbres, los frutos secos y la soja.

Valor calórico
1gr/4kcal

AG MONOINSATURADOS

AG POLIINSATURADOS

MICRONUTRIENTES

VITAMINAS

MINERALES

Son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normal

Son nutrientes que se encuentran en los alimentos, junto con los otros dos macronutrientes: las proteínas y las grasas (lípidos).

Hidrosolubles

Liposolubles

Macromineral

Macromineral

Vitamina C: Ácido Ascórbico (Antiescorbútica)
Vitamina B1: Tiamina (Antiberibérica)
Vitamina B2: Riboflavina
Vitamina B3: Niacina. Ácido Nicotínico (Antipelagrosa)
Vitamina B5: Ácido Pantoténico
Vitamina B6: Piridoxina
Vitamina B8: Biotina (Vitamina H)
Vitamina B9: Ácido Fólico
Vitamina B12: Cobalamina

Vitamina A (Retinol)
Vitamina D (Calciferol)
Vitamina E (Tocoferol)
Vitamina K (Antihemorrágica)

Potasio
Magnesio
Calcio
Sodio
Cloro
Azufre
Fosforo

Magnesio
Yodo
Selenio
Cobre
Hierro
Cobalto
Zinc

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA:

- ANTOLOGÍA. NUTRICIÓN CLÍNICA. UNIVERSIDAD DEL SURESTE
- ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. HOSPITAL UNIVERSITARIO. JULIA ALVAREZ
- REVISTA DE SALUD. MICRONUTRICIÓN