



**Mi Universidad**

**Mapa conceptual**

*Nombre del Alumno: Ronaldo de la cruz*

*Nombre del tema: macronutrientes y minerales  
micronutrientes*

*Parcial: 3ro*

*Nombre de la Materia: nutrición pública*

*Nombre del profesor: Johana Judith Ortiz Casanova*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3A*

# MACRONUTRIENTES Y MINERALES

## CONCEPTOS

- ❖ Son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.
- ❖ Suministran gran parte de la energía de nuestro cuerpo.
- ❖ Son los carbohidratos, la proteína y las grasas.

## CARBOHIDRATOS

45 % y el 65 % de las calorías diarias.

**FUNCIONES**  
Energía, previene los cuerpos cetónicos, ahorran proteínas.

**DONDE SE ENCUENTRAN**  
Fruta, legumbres, lácteos.

## LIPIDOS

aportar entre 20% y 25% del valor calórico

**FUNCIONES**  
Reserva de agua, reserva de energía etc.

**DONDE SE ENCUENTRAN:**  
Aceites y grasas.

## PROTEINAS

Las proteínas deben suponer un 10-15% del aporte calórico total

**FUNCIONES HORMONAL, REGULADORA, HOMEOSTÁTICA.**

Las proteínas deben suponer un 10-15% del aporte calórico total

# MICRONUTRIMENTOS

Acelga



Higos Secos



Espinaca

Avena

## VITAMINAS

### CLASIFICACIÓN

Son cuatro tipos de vitaminas A, D, K y E. Las 9 vitaminas hidrosolubles son vitamina C y todas las vitaminas B.

### CONCEPTO

Las vitaminas son micronutrientes necesarios para el metabolismo y vitales en nuestra dieta.

### EJEMPLOS

- Vitamina A. Vitamina K.
- Vitamina C. Vitamina B1 (tiamina)
- Vitamina D. Vitamina B2
- Vitamina E. Vitamina B3

Pasas

# 11 ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL CON ALTO CONTENIDO DE

Garbanzos

Frijoles Pintos

Almendras

Lentejas

## PROTEINAS

### CLASIFICACIÓN

### CONCEPTO

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

### EJEMPLOS

Calcio, fósforo, azufre, magnesio, potasio, sodio, cloro, cinc, cobre, hierro, etc.

La clasificación mineral se basa en la composición química y en la estructura interna, las cuales en conjunto representan la esencia de un mineral y determinan sus propiedades físicas.