



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: José Abraham Pérez Cruz

Nombre del tema: Macronutrientes y Micronutrientes

Parcial: Primero

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3°

MACRONUTRIMENTOS

Los macronutrientes son aquellos elementos que proporcionan energía al organismo. Se trata de las proteínas, los hidratos de carbono y los lípidos. Los micronutrientes, en tanto, permiten el desarrollo de los procesos metabólicos, previenen infecciones y contribuyen al crecimiento. En este conjunto encontramos a las vitaminas y a las sales minerales.

-El elemento compositivo “macro-”, que puede traducirse como “grande”.
-El verbo “nutrire”, que significa “alimentar”.
-El sufijo “-nte”.

Carbohidratos

Porcentaje del valor calórico total:
Carbohidratos 55%

Función:
-Fuente de energía
-Salud del cerebro y corazón
-Forman parte de estructuras celulares

Alimentos donde se encuentran:
-Frijoles
-Frutas
-Verduras
-Semillas

Lípidos

Porcentaje del valor calórico total:
Lípidos 30%

Función:
-Reserva energética
-Función estructural
-Termorregulación

Alimentos donde se encuentran:
-Crema de leche
-Yema de huevo
-Aceitunas
-Grasa de las carnes

Proteínas

Porcentaje del valor calórico total:
Proteínas 15%

Función:
-Transporte de nutrientes
-Función digestiva
-Función hormonal

Alimentos donde se encuentran:
-Leche
-Arroz
-Carne
-Huevos

MICRONUTRIMENTOS

Vitaminas

Las vitaminas son sustancias que ayudan al correcto funcionamiento del organismo de los seres vivos; Se trata de nutrientes esenciales para el organismo, cuya ausencia prolongada (avitaminosis) conduce a enfermedades y debilita el organismo, pero cuyo exceso (hipervitaminosis) puede también ser perjudicial.

Clasificación:

Vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, D, E, Ácido fólico, Biotina y K.

Minerales

Los minerales son los elementos naturales no orgánicos que representan entre el 4 y el 5 por ciento del peso corporal del organismo y que están clasificados en macrominerales y oligoelementos.

El ser humano los necesita para mantener el buen funcionamiento del cuerpo y garantizar, entre otros, la formación de los huesos, la regulación del ritmo cardíaco y la producción de las hormonas.

Clasificación:

- Elementos nativos
- Sulfuros
- Sulfosales
- Óxidos e hidróxidos
- Haluros
- Carbonatos, nitratos y boratos
- Sulfatos y cromatos
- Volframatos y molibdatos
- Fosfatos, arseniats y vanadatos
- Silicatos