



**Mi Universidad**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL**

**MAESTRA: JOANNA JUDITH CASANOVA**

**ORTIZ**

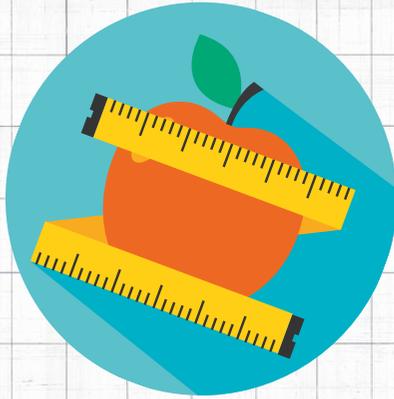
**ALUMNO: JOSE FRANCISCO RAMIREZ**

**SANCHEZ**

**3ER CUATRIMESTRE**

**GRUPO: B**

**LIC. EN ENFERMERIA**



NUTRICION  
CLINICA



MACRONUTRIENTES



¿QUE SON LOS NUTRIENTES?

SON SUSTANCIAS CONTENIDAS EN ALIMENTOS QUE SON NECESARIAS PARA VIVIR; SE DIVIDEN EN DOS GRUPOS, MACRO Y MICRO

MACRO

SON AQUELLAS SUSTANCIAS QUE PROPORCIONAN ENERGIA AL ORGANISMO PARA UN BUEN FUNCIONAMIENTO Y OTROS ELEMENTOS NECESARIOS

PARA REPARAR Y CONSTRUIR ESTRUCTURAS ORGANICAS, PARA PROMOVER EL CRECIMIENTO Y PARA REGULAR PROCESOS METABOLICOS

## CARBOHIDRATOS

1GR = 4 KCAL  
50-70% VCT

FRUTAS, VERDURAS Y GRANOS  
INTEGRALES



## LIPIDOS

1 GR= 9 KCAL  
30-35% VCT

AGUACATE, NUECES Y ACEITE DE  
COCO

## PROTEINAS

1GR= 4 CALORIAS  
15-20% VCT  
HUEVOS, POLLOS Y ATUN



# MACRONUTRIENTES

SON UNA FUENTE IMPORTANTE DE  
ENERGIA Y PROCEDEN  
FUNDAMENTALMENTE DE LOS  
VEGETALES

SON EL NUTRIENTE ENERGETICO  
POR EXCELENCIA, ESTE GRUPO ESTA  
FORMADO POR LOS TRIGLICERIDOS,  
LOS FOSFOLIPIDOS Y EL  
COLESTEROL

ESTAN CONSTITUIDOS POR  
AMINOACIDOS QUE SE LIBERAN Y SE  
ABSORBEN EN EL INTESTINO TRAS  
DIGESTION, LAS PROTEINAS PUEDEN  
SER DE ORIGEN ANIMAL

# MACRONUTRIENTES FUNCIONES

## CARBOHIDRATOS

FUNCION: ENERGETICA  
CONTRACCION MUSCULAR  
AHORRADORA DE PROTEINAS

## LIPIDOS

FUNCIONES: FUENTE DE ENERGIA  
CONCENTRADA  
MEDIO DE TRANSPORTE  
SENSACION DE SACIEDAD Y SABOR  
REGULACION DE CALOR

## PROTEINAS

FUNCIONES: TRANSPORTE DE  
HEMOGLOBINA.  
REGULADORA; INSULINA,  
HEMOGLOBINA.  
INMUNOLOGICA.  
ENERGETICA .

## CLASIFICACION

CARBOHIDRATOS COMPLETOS  
CARBOHIDRATOS SIMPLES

ACIDOS GRASAS SATURADAS  
ACIDOS GRASAS INSATURADAS

ALTO VALOR BIOLÓGICO  
MEDIANO VALOR BIOLÓGICO  
BAJO VALOR BIOLÓGICO

# MACRONUTRIENTES CLASIFICACION

CARBOHIDRATOS

LIPIDOS

PROTEINAS



SIMPLE  
CARBS

vs.

COMPLEX  
CARBS



PROTEÍNA  
VEGETAL

PROTEÍNA  
ANIMAL

 Soya 35g proteína	 Edamame 11g proteína	 Tempeh 19g proteína	 Pechuga de pollo 24g proteína	 Pavo 25g proteína	 Atún natural 24g proteína
 Tofu 12g proteína	 Avena 11g proteína	 Judías blancas 21g proteína	 Salmón 25g proteína	 Camarones 18g proteína	 Lomo de cerdo 18g proteína
 Mantequilla de mani 25g proteína	 Anacardos 15g proteína	 Garbanzos 19g proteína	 Pato 19g proteína	 Termera 20g proteína	 Huevo 14g proteína
 Soya Text. 55g proteína	 Lentejas 24g proteína	 Almendras 19g proteína	 Yogurt griego 9g proteína	 Leche 4g proteína	 Queso Gouda 26g proteína