



**Mi Universidad**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL**

**MAESTRA: JOANNA JUDITH CASANOVA**

**ORTIZ**

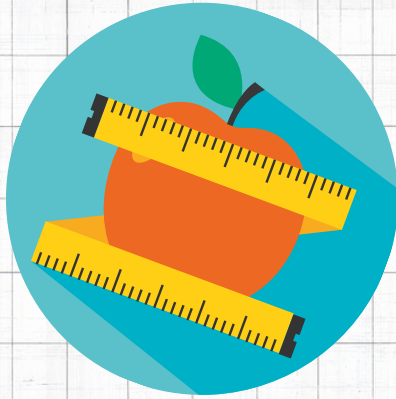
**ALUMNO: JOSE FRANCISCO RAMIREZ**

**SANCHEZ**

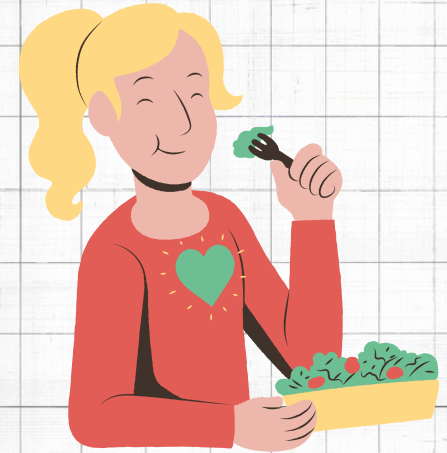
**3ER CUATRIMESTRE**

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