



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno: María Guadalupe Pérez Díaz

Nombre del tema: MACRONUTRIENTES

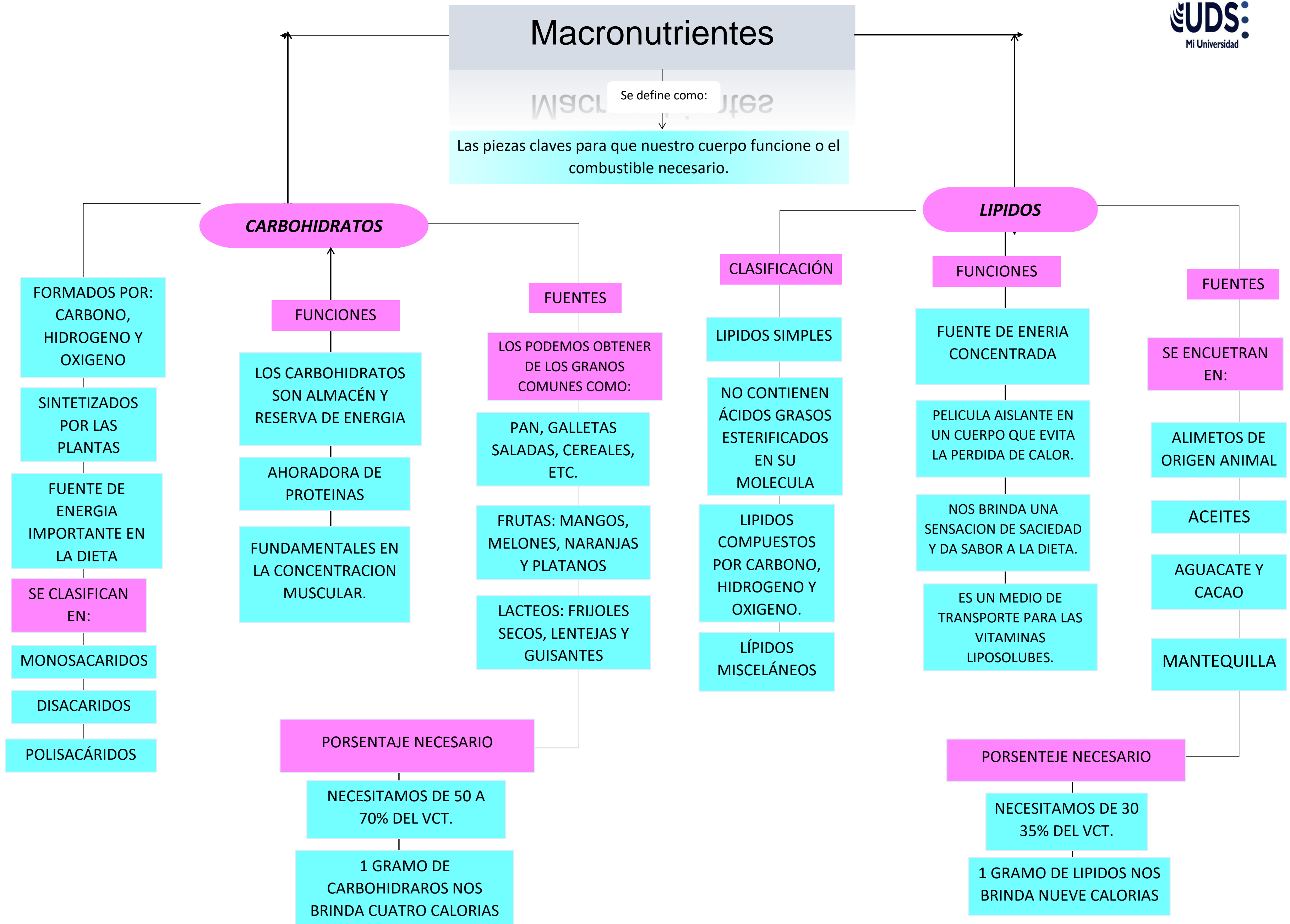
Parcial: 1er

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3er



Macronutrientes

Se define como:

Las piezas claves para que nuestro cuerpo funcione o el combustible necesario.

CARBOHIDRATOS

FORMADOS POR:
CARBONO,
HIDROGENO Y
OXIGENO

SINTETIZADOS
POR LAS
PLANTAS

FUENTE DE
ENERGIA
IMPORTANTE EN
LA DIETA

SE CLASIFICAN
EN:

MONOSACARIDOS

DISACARIDOS

POLISACÁRIDOS

FUNCIONES

LOS CARBOHIDRATOS
SON ALMACÉN Y
RESERVA DE ENERGIA

AHORADORA DE
PROTEINAS

FUNDAMENTALES EN
LA CONCENTRACION
MUSCULAR.

FUENTES

LOS PODEMOS OBTENER
DE LOS GRANOS
COMUNES COMO:

PAN, GALLETAS
SALADAS, CEREALES,
ETC.

FRUTAS: MANGOS,
MELONES, NARANJAS
Y PLATANOS

LACTEOS: FRIJOLE
SECOS, LENTEJAS Y
GUISANTES

PORSENTAJE NECESARIO

NECESITAMOS DE 50 A
70% DEL VCT.

1 GRAMO DE
CARBOHIDRATOS NOS
BRINDA CUATRO CALORIAS

LIPIDOS

CLASIFICACIÓN

LIPIDOS SIMPLES

NO CONTIENEN
ÁCIDOS GRASOS
ESTERIFICADOS
EN SU
MOLECULA

LIPIDOS
COMPUESTOS
POR CARBONO,
HIDROGENO Y
OXIGENO.

LÍPIDOS
MISCELÁNEOS

FUNCIONES

FUENTE DE ENERIA
CONCENTRADA

PELICULA AISLANTE EN
UN CUERPO QUE EVITA
LA PERDIDA DE CALOR.

NOS BRINDA UNA
SENSACION DE SACIEDAD
Y DA SABOR A LA DIETA.

ES UN MEDIO DE
TRANSPORTE PARA LAS
VITAMINAS
LIPOSOLUBES.

FUENTES

SE ENCUETRAN
EN:

ALIMETOS DE
ORIGEN ANIMAL

ACEITES

AGUACATE Y
CACAO

MANTEQUILLA

PORSENTEJE NECESARIO

NECESITAMOS DE 30
35% DEL VCT.

1 GRAMO DE LIPIDOS NOS
BRINDA NUEVE CALORIAS

