



mapa conceptual

Nombre del alumno: Hannia sugey López Gómez

nombre del tema: Macronutrientes

parcial: 1

nombre de la materia: Nutrición clínica

nombre del profesor: Joanna judith casanova ortiz

nombre de la licenciatura: Enfermería

cuatrimestre: 3

MACRONUTRIENTES

Son aquellos elementos que proporciona energía al organismo.
Se trata de las proteínas, Los hidratos de carbono, Los lípidos.

TIPOS:

Carbohidratos

Grasas

Proteínas

FUNCIONES:

1. función intestinal y fibra dietética
2. los carbohidratos como fuente de energía y su almacenamiento
3. la respuesta glucémica y el índice glucémico.

1. Función energética. fuente de calor
2. regulador de temperatura
3. reguladora
- 4.

1. función estructural
2. función defensiva
3. función enzimática
4. función transportadora
5. función homeostática
6. función de contracción muscular

CALORIAS POR GRAMO:

4 calorías x Gr

9 calorías x Gr

4 calorías x Gr

KCAL EN PORCENTAJE:

50% kcal

35% kcal

15% kcal

CLASIFICACION:

se clasifican en:

- **simples:** (monosacaridos, disacarados y oligosacaridos)
- **complejos:** (polisacaridos)

se clasifican en:

- **simples**
- **complejos**
- **isoprenoides.**

se clasifican en:

- **segun su composicion:** simples(holoproteinas), complejas(heteroproteinas).
- **segun su conformacion:** fibrosas y globulares.
- **segun su solubilidad:** albuminas, globulinas, gluteinas, prolaminas.

FUENTES:

- **legumbres**
- **copos de avenas**
- **arroz integral**
- **pan**
- **pasta integral**
- **patatas**

- **pescado**
- **aceite de coco**
- **semillas**
- **cacao**
- **aguacate**
- **frutos secos**

- **lentejas**
- **pipas de calabaza**
- **clara de huevo**
- **semilla de chia**
- **crema de cacahuete**
- **yugur**
- **pechuga de pavo**