



Mapa conceptual

Nombre del alumno: Anayeli Pérez Ordoñez

Nombre del tema: Macronutrientes

Nombre de la materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Nut. Johana Judith Casanova Ortiz

Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: III

Pichucalco, Chiapas; a 23 de mayo 2023

MACRONUTRIENTES

Sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

se encuentran

PROTEÍNAS

Moléculas formadas por aminoácidos.

realizan

La mayor función de las células.

Funciones

Forman y reparan tejido

encargada

Producción de enzimas

Distribuir oxígeno en la sangre

Requerimiento

15%- 20%
VCT

Aporta

1 gr - Kcal

1 gr- 4kcal

LÍPIDOS

Biomoléculas orgánicas formadas por C, H y O.

Son

Hidrófobos y solubles en disolventes orgánicos

Funciones

Fuente de reserva energética

Transportadora

Función térmica

1 gr- kcal

1 gr- 9kcal

Requerimiento

30%-35% del
VCT

CARBOHIDRATOS

Biomoléculas compuestas principalmente por C, H y O.

Principal nutriente en nuestra alimentación

Funciones

Producción de energía

Ahorradora de proteínas

Contracción muscular

Requerimiento

50%- 70%
del
VCT

Aporta

1 gr- kcal

1 gr- 4kcal

MACRONUTRIENTES

Sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

PROTEÍNAS

se clasifica:

segun su forma

- Fibrosas
- Globulares
- Mixtas

contenido de aminoácidos

Alto Valor Biológico

Alimentos de origen animal

Mediano Valor Biológico

Leguminosas

Bajo valor Biológico

Frutas y Verduras

Fuente

Alimentos de origen animal
Carnes, leche, huevo, pescado, etc.

Las carnes, los lacteos.

Los frutos secos, aceites vegetales.

LIPIDOS

se clasifica:

Simplees

Compuestos

misceláneos

ayuda

Alimentación más agradable

fuentes

CARBOHIDRATOS

se clasifica:

Monosacáridos
(azuceres simples)

Disacáridos
unión de dos monosacáridos

Polisacáridos
(ejem. almidon, celulosa)

fuentes

Alimentos de origen vegetal :

-Frutas, cereal, verduras con almidon