



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Erika Mateo Altunar

Nombre del tema: Macronutrientes

Trabajo: Mapa conceptual

Parcial: 3er

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joana Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: 3er

MACRONUTRIENTES

Son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento.

son tres

CARBOHIDRATO

Su

función

Proporcionan energía a todas nuestras células. Brindan energía a todos los órganos del cuerpo, desde el cerebro hasta los músculos y funcionan como un combustible rápido.

Caloría

(1 gramo aporta 4kcal). En promedio, las personas deben obtener del 45 al 65% de calorías de los carbohidratos todos los días.

Clasificación

SIMPLES: azúcar natural de las frutas y la leche.

- Son alimentos con valor nutricional interesante.
- Digestión rápida.

COMPLEJOS: alimentos como semillas y tubérculos, con almidón.

- Con valor nutricional
- Digestión más lenta
- Energía duradera.

fuentes

CEREALES: son la principal fuente de carbohidratos, destacando el arroz, trigo, maíz, cebada, avena. En general un 65-75% de su peso. En su mayor parte contienen almidón, aunque también con una importante fuente de fibra.

AZUCAR: por importancia es la segunda fuente de carbohidratos. Se obtiene principalmente de la caña y de la remolacha, aunque también se puede proceder de otras fuentes (maíz, patata, miel, melaza, etc.)

LIPIDOS

su

función

- Reserva energética.
- Función estructural.
- Función reguladora, hormonal o de comunicación celular.
- Transportadora.
- Biocatalizadora.
- Térmica.

caloría

(1gramo aporta 9kcal). Se debe obtener más de 25% de sus calorías diarias de grasas. El aporte de lípido, es imprescindible para evitar el déficit de ácidos grasos esenciales.

clasificación

Se clasifican de manera general en dos grupos, saponificables. Los primeros se dividen en complejos, simples y ácidos grasos. Los segundos comprenden los esteroides, eicosanoides y los isoprenoides.

fuentes

Los ácidos grasos saturados se encuentran en las grasas animales, especialmente tocino, manteca de cerdo, grasas de la carne, yema de huevo, grasas de la leche, mantequilla, etc.

Los ácidos grasos insaturados se encuentran especialmente en vegetales como aceitunas, aguacate, frutos secos, etc.

PROTEINA

SU

Función

Su principal función es la formación de todas las células, tejidos, órganos, piel, huesos y músculos. Además, participan en la composición de anticuerpos.

ANIMAL Y VEGETAL

Caloría

4 kcal/gramo.
Las personas muy activas deben ingerir de 1.2 a 2 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal.

clasificación

Criterio físico (solubilidad)
Criterio químico.
Criterio funcional.
Criterio estructural.

fuelle

Legumbres.
Frutos secos.
Semillas.
Cereales integrales.