



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno: María Guadalupe Muñoz Rodríguez

Nombre del tema: Macronutrientes

Parcial: 1ro.

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Non

Cuatrimestre: 3 ro.

MACRONUTRIENTES

Este grupo de nutrientes está formado por grasas, carbohidratos y proteínas. Se llaman así porque sus cantidades en los alimentos se miden en gramos y no en microgramos.

Se divide en

CARBOHIDRATOS

LIPIDOS

PROTEÍNAS

En la dieta, los carbohidratos, también conocidos como hidratos de carbono, son los mayores proveedores de energía en términos de actividad física y mental.

Son un grupo de sustancias insolubles en agua, pero solubles en solventes orgánicos, que incluyen los triglicéridos (comúnmente llamados grasas), fosfolípidos y esteroides.

Son macromoléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos. Las proteínas están formadas por aminoácidos y esta secuencia está determinada por la secuencia de nucleótidos.

Su función

Su función

Su función

- 1.- Producción de energía.
- 2.- Almacenamiento de energía.
- 3.- Construcción de macromoléculas.
- 4.- La conservación de proteínas y la ayuda al metabolismo de los lípidos.

- 1.- Reserva.
- 2.- Estructural.
- 3.- Biocatalizadora.
- 4.- Transportadora.

- 1.- Realizan la mayor parte del trabajo en las células.
- 2.- son necesarias para la estructura.
- 3.- función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo.

Cuál es su aportación calórica

Cuál es su aportación calórica

Cuál es su aportación calórica

1 gramo aporta 4Kcal.

1 gramo aporta 9 Kcal.

1 gramo aporta 4Kcal.

Porcentaje requerido

Del 45 al 65% de sus calorías de los carbohidratos todos los días.

Su clasificación

Azucare: También se llaman carbohidratos simples por que se encuentran en su forma básica.

Almidones: son carbohidratos complejos que están hechos de muchos azucare simples unidos.

Fibra: También es carbohidrato complejo.

Fuente

Fruta y jugo de fruta
Cereal, pan, pasta y arroz.
Leche y productos lácteos, leche de Soja.
Frijoles, legumbres y lentejas.
Verduras con almidón como las patatas y el maíz.
Alimentos dulces como galletas, caramelo, torta, mermelada, jalea, miel y otros alimentos que contienen azúcar.

Porcentaje requerido

30 – 35% de lípidos o grasas.

Su clasificación

Saponificables

Insaponificables

como

como

Ácidos grasos y sus derivados.
Lípidos neutros. (Acilgliceridos, Ceras).
Eicosenoides. (Prostaglandinas)
Anfipáticos. (Glicerolipidos, Esfingolipidos.)

Terpenos
Esteroides

Fuente

Las carnes, lácteos, frutos secos y los aceites vegetales.

Porcentaje requerido

Entre 10 y 35% de las calorías deben ser proteicas.

Su clasificación

Proteínas simples: Están constituidas por aminoácidos.

Proteínas conjugadas: son las que por hidrolisis liberan aminoácidos más un radical no peptídico, denominado grupo prostético, el cual puede ser orgánico o inorgánico.

Fuente

Carnes, leche, pescado y huevos.