



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno: Hannia Yaritza Solórzano Pérez

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

Los macronutrientes son aquellos compuestos que aportan la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.

Carbohidratos

Se queman para producir energía y liberan dióxido de carbono (Co2) y agua (H2O).

Un gramo de hidratos de carbono o carbohidratos nos aporta 4 calorías.

En promedio, las personas deben obtener del 50% a 70% del valor calórico total.

Los carbohidratos se clasifican en:

Monosacáridos: No se hidrolizan, es decir, no se descomponen en otros compuestos más simples. Se dividen en: Glucosa (azúcares), fructosa (levulosa), galactosa (se prepara mediante hidrólisis de la lactosa).

Disacáridos: Formando por la unión de dos moléculas de monosacáridos. Se divide en sacarosa, lactosa y maltosa.

Polisacáridos: Contienen varios monosacáridos unidos entre sí. Se divide en almidón, glucógeno.

a

Las fuentes de los carbohidratos son los azúcares, arroz, sémola y pastas, miel y harina, datineles, confituras y frutas secas, chocolate, leguminosas, frutas y verduras.

Proteínas

Forma las fuerzas de trabajo, matrices de órganos del cuerpo, ejemplo de ellos: keratina, colágeno, fibrina y miosina y actina.

Un gramo de proteína nos proporciona 4 calorías energéticas.

Una dieta equilibrada debe proporcionarse del 10 al 20% del valor calórico total.

Las proteínas se clasifican en:

Son de origen animal, la proteína del huevo (albúmina) es considerada como la proteína patrón.

Mediano valor biológico: Las leguminosas contienen un 60% de aprovechamiento y los cereales a cerca del 50%.

Bajo valor biológico: Contienen poca proteína, cerca del 1%, por lo que no se considera fuente de proteína.

Las fuentes de las proteínas son: carne de todo tipo, queso, leche, leguminosa y cereal.

Lípidos

Cumplen diversas funciones en los organismos vivos, entre ellas la de reserva energética, estructural y

El aporte calórico de 1 gramo de lípidos es de 9 gramos calorías.

Grasas o lípidos Tienen que formar entre el 25 y el 30% de nuestra dieta

Se clasifican en:

Simples: Se encuentran los triglicéridos, formados por una molécula de glicerol y 3 ácidos grasos.

Complejos: Están los fosfolípidos, glucolípidos y los esteroides.

Según su función se clasifican en: grasas de almacenamiento, estructurales, ácidos grasos saturados, mono saturados, trans e indispensables.

Las fuentes de los lípidos son: lácteos, aceites, carnes y alimentos horneados.