



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Rosa Méndez Gonzales

Nombre del tema: Macronutrientes

Parcial: Tercer Parcial

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: Tercero

MACRONUTRIENTES

Son:

Grupo de nutrientes, responsables de aportar la mayor parte de energía al organismo, y compuestos principalmente de carbohidratos, proteínas y grasas.

Tres tipos

Porcentaje de requerimiento
Hasta el 40% del aporte calórico no proteico

- Conservación de calor
- Función estructural
- Reserva de agua
- Producción de calor

Porcentaje de requerimiento
Entre 45% y 65%

Carbohidratos

Funciones

- Energética
- Almacenamiento
- Glucoproteínas

Proteínas

Funciones

- Enzimas
- Hormonas
- Proteínas de transporte e inmunoproteínas

Lípidos

Funciones

También conocidas como grasas

También conocidos

Como glúcidos o hidratos de carbono, son moléculas constituidas principalmente por átomos de hidrógeno, carbono y oxígeno, cuya función principal es brindar energía a los seres vivos.

Entre 10 y 35 por ciento de las calorías deben ser proteicas.

Son:

Moléculas de gran tamaño formadas por aminoácidos. Son indispensables para la vida, ya que ejercen diversas funciones elementales dentro del organismo.

Son nutrientes que aportan energía al organismo, por tanto, son esenciales en la dieta.

Se clasifican

Monosacáridos

Polisacáridos

Disacáridos

Son dulces, solubles en agua y se obtienen como cristales blancos.

Están formados por una gran cantidad de azúcares simples, y al contrario de los monosacáridos y polisacáridos, no son dulces, no son solubles en agua y no cristalizan.

Son azúcares simples, pero necesitan ser transformados previamente a monosacáridos para que puedan ser absorbidos por el organismo.

Crear y reparar tejidos

Oxigenar el organismo

Dotar al cuerpo de defensas

Ejemplos

Colágeno, Insulina, Queratina. Elastina, Fibrina, Gluteína, Hemoglobina, Inmunoglobulina.

Aportan

1 gramo aporta 4 kcal

Fuentes

Carnes, la leche, el pescado, los huevos, etc.

Se clasifican

Grasas saturadas

Grasas insaturadas

Grasas trans

Son dañinas para el organismo.

Están en un punto intermedio, sin embargo, sustituir grasas saturadas por insaturadas puede tener algunos beneficios.

También dañinas en exceso.

Aportan

1 gramo aporta 4 kcal

Fuentes

Frutas, Verduras, Leche, Frutos secos, Granos, Semillas, Frijoles.

Fuentes

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

Aporta

1 gramo aporta 9 kcal

BILIOGRAFIA

<https://www.ceupe.com/blog/macronutrientes.html>

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi-qsjNIPr-AhWkJUQIHS_vC4wQFnoECA4QAw&url=https%3A%2F%2Fwww.comunidad.madrid%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fdoc%2Fsanidad%2F1._valor_energetico_saber_mas.pdf&usg=AOvVaw0c4toutOgq-dTvHpn6qLhp