



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Denisse Velázquez Morales

Nombre del tema: Macronutrientes

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Lic. Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3C

Juárez, Chiapas a 21 de Mayo 2023

MACRONUTRIENTES

Son los nutrientes que se encuentran en mayor proporción y son proteínas, grasas e hidratos de carbono

Carbohidratos

son la principal fuente de energía del cuerpo, son moléculas de azúcar

Funciones:

1. Energética
2. Almacenamiento
3. Glucoproteínas

Nos aporta:

1gr proporciona 4 kcal/g.

Requerimiento:

50 - 60%

Clasificación

1. Monosacáridos
2. Disacáridos y oligosacáridos
3. Polisacáridos

Alimentos contienen Carbohidratos

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.

Lípidos

sustancia orgánica insoluble en agua que se encuentra en el tejido adiposo y en otras partes del cuerpo

Funciones:

1. Fuente de calor
2. Transportadora de vitaminas
3. Fuente de energía

Nos aporta:

1gr proporciona 9 kcal/g

Requerimiento:

30 - 35%

Clasificación

1. Lípidos simples
2. Lípidos compuestos
3. Lípidos misceláneos

Alimentos contienen Lípidos

Carne, Leche y sus derivados, semillas, aceites, aguacate, manteca

Proteínas

se conoce a las moléculas formadas por aminoácidos, que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos

Funciones:

1. Inmunológica
2. Estructural
3. Contractil

Nos aporta:

1gr contienen 4 kcal/g.

Requerimiento:

15 - 20%

Clasificación

1. Hetero proteínas
2. Escleroproteínas
3. Proteínas estructurales
4. Proteínas transportadoras

Alimentos contienen Proteínas

Tofu, semillas, soja, leguminosas, frutas, verduras

Referencia

- Concepto. (s.f.). Obtenido de <https://concepto.de/proteinas/>
- Khan Academy. (s.f.). Obtenido de <https://es.khanacademy.org/science/biology/macromolecules/lipids/a/lipids>
- UDS. (s.f.). Nutricion Clinica.