



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno:rosibeth Pérez López

Nombre del tema : súper nota

Parcial: 3

Nombre de la Materia: morfología y función

Nombre del profesor: Jaime Heleria

Nombre de la Licenciatura:Enfermería

Cuatrimestre:3

ORGANIZATION CHART

MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS

NOS APORTAN ENERGÍA

***Promueven la salud digestiva**
***Salud del sistema nervioso central**

CALORIAS QUE NOS APORTAN

1 gramo aporta 4 kcal.

PORCENTAJE QUE SE NECESITA

50-55%

Alimentos altos en proteínas:

Carne, pescado y mariscos, lácteos, huevos, legumbres, productos integrales y frutos secos, y productos de soja.

LÍPIDOS

Función

reserva energética
función estructural
función transportadora
función térmica
biocatalizadora

Calorías que nos aportan

1 gramo aporta 9 kcal

Porcentaje que se necesita

30-35 %

Alimentos altos en lípidos

Aceite, grasas culinarias, mantequilla, margarina, tocino, carnes grasas embutidos, frutos secos.

PROTEÍNAS

Función

Mueve moléculas esenciales alrededor del cuerpo.
Apoyan la regulación y expresión de ADN y ARN
apoyan las contracción muscular y el movimiento.

Calorías que nos aportan:

1 gramo aporta 4 kcal.

Porcentaje que se necesita:

De 12 a 15%

Alimentos altos en proteínas:

Espinaca, lenteja, chía, leche, guisante, aguacate, almendra, avena, maíz, brócoli.