



## MAPA CONCEPTUAL

Nombre del alumno: Angela Jenifer Luis Espina

Nombre del tema: Macronutrientes e Micronutrientes

Parcial: 1er

Nombre de la materia: Nutrición Clínica

Docente: Claudia Fernanda López Bartolón

Nombre de la licenciatura: Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: 3er

# MACRONUTRIENTES

Sustancia que proporciona energía para un buen funcionamiento y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas.

## Carbohidratos

el hígado descompone en

Glucosa o azúcar

Suministra energía al cerebro y al sistema nervioso.

Se encuentra en 3 formas

### 1. Azúcar o Sacarosa

- Fructosa (azúcar en la fruta)
- Glucosa (Azúcar en la sangre)
- Lactosa (de la leche)
- Galactosa (en vegetales)
- Maltosa (de cereales como la cebada)

### 2. Almidón

- En cereales, tubérculos y legumbres.

### 3. Fibra

- En celulosa, pectinas, gomas

## Proteínas

Formados por

Aminoácidos

- Nos dan energía
- Ayuda al metabolismo
- Contracción muscular
- Crecimiento de células, tejidos y órganos
- Desarrolla anticuerpos

se encuentran en

- Carnes rojas
- Pescados
- Aves
- Lácteos
- Huevos
- Legumbres
- Granos

## Grasas

Llamados

Aceites o lípidos

- Dan energía
- Son esenciales para el crecimiento y salud

son 3

### 1. Saturadas

Grasa de carnes rojas., grasa de aves, embutidos, leche entera, queso, mantequilla.

### 2. Mono-insaturadas

Aceite de oliva, frutas secas, mani, semillas de sesamo

### 3. Poli-insaturadas

Pescado, aceite de pescado, nuez, semilla de girasol, etc.

# MICRONUTRIENTES

Son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares.

## Vitaminas

Son un conjunto de nutrientes que el organismo necesita para mantener un buen funcionamiento fisiológico y metabólico.

Se dividen en

### Hidrosolubles

- Vitamina B1 (Tiamina)
- Vitamina B2 (Riboflavina)
- Vitamina B3 (Niacina)
- Vitamina B5 (Acido pantoténico)
- Vitamina B6 (Biotinal) (Piridoxina)
- Vitamina B9 (Acido Fólico)
- Vitamina B12 (Cianocobalamina)
- Vitamina C

### Liposolubles

- Vitamina A
- Vitamina D
- Vitamina E
- Vitamina K

## Minerales

Son elementos químicos que son necesarios por el organismo para llevar a cabo sus funciones con normalidad.

- Potasio
- Cloro
- Sodio
- Calcio
- Hierro
- Fósforo
- Cobre
- Yodo
- Magnesio
- Zinc
- Manganeso
- Cromo
- Molibdeno
- Cobalto
- Selenio

**Bibliografía:**

**Apuntes de clase**