



Nombre:

Gabriela cruz escobar

Cuatrimestre Y Grupo:

3er Cuatrimestre grupo A

Carrera:

Lic. en Enfermería

Asignatura:

Nutrición

Trabajo:

Cuadro sinóptico

Docente:

Fernanda Lope Bartolonnda

# Micronutrientes

## Vitaminas

Dan energía  
son esenciales para la salud y crecimiento  
Sustancia orgánica que se encuentra en los alimentos y que, en cantidades pequeñas, es esencial para el desarrollo del metabolismo de los seres vivos; el organismo no puede fabricar esta sustancia por sí mismo.

## Minerales

Aminoácidos son **nutrimentos indispensables para diferentes funciones del organismo como la formación de huesos y células sanguíneas, desarrollo del sistema nervioso, producción de hormonas y actividad de los órganos. En las frutas se pueden encontrar minerales.**

## Fibra

Glucosa o azúcar es un **componente vegetal que contiene polisacáridos y lignina y que es altamente resistente a la hidrólisis de las enzimas digestivas humanas. La fibra tiene un papel fundamental en la defecación y en el mantenimiento de la microflora del colon.**

# Macronutrientes

## Grasas

Dan energía  
son esenciales para la  
salud y crecimiento

### Saturadas

Grasas de carnes rojas,  
grasas de aves, en leche  
entera, y queso

### Mono-insaturadas

Aceite de oliva, frutos  
secos, maní

### Poli-insaturadas

Pescado, aceite de pescado,  
nuez y semilla de girasol

## Proteínas

### Aminoácidos

Dan energía  
ayuda al metabolismo  
**crecimiento de células  
y desarrolla anticuerpos**

Las carnes rojas  
los pescados  
las aves, lácteos, huevos,  
legumbres, y granos

## Carbohidratos

### Glucosa o azúcar

Fructuosa( azúcar en las  
frutas )  
glucosa( azúcar en la sangre )  
galactosa( en los vegetales )  
lactosa( en la leche )  
maltosa( en cereales como la  
cebada )

Almidón  
**esta en cereales, tuberculos  
y en legumbres**

Fibra  
en celulosa, pectinas y  
gomas