



Mi Universidad

Nombre del Alumno: José Eduardo Lopez Hernández

Nombre del tema: clasificación de vitaminas

Parcial: primer parcial

Nombre de la Materia: nutrición clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: tercer cuatrimestre

Mapa conceptual

VITAMINAS

Hidratos de carbono

Formados por carbono, hidrógeno y oxígeno, generalmente son sintetizados por las plantas, representan la mitad del contenido energético total

Alimentos disponibles

- Granos: pan, fideos, pastas, galletas, arroz
- Frutas: manzanas, plátanos, mangos, melones, naranjas
- Legumbres: frijoles secos, lentejas, guisantes

Monosacáridos

Molécula simple

- Glucosa
- Fructuosa
- Galactosa

Disacáridos

Molécula compleja

- Lactosa
- Sacarosa
- Maltosa

Polisacáridos

Molécula muy compleja

- Almidón

Lípidos

Formados por C,H,O-N,P,S, constituyen aproximadamente el 34% de la energía total de la dieta, se caracterizan por su insolubilidad en agua

Alimentos disponibles

- Aguacate
- Almendras
- Nueces
- Sardina
- Manteca
- tocino

Saponificables

Simple-compleja

No saponificante

Esteroides-ecosanoides-terpenos

Proteínas

Formadas por C,H,O-N,P,S, representa el 10-15% del contenido energético total de la dieta, difieren molecularmente de los hidratos de carbono y de los lípidos en que contienen nitrógeno

Alimentos disponibles

- Carne de pollo
- Huevos
- Carne de res
- Yogurt
- Pescado
- Legumbres
- pan

Estructura

1/2/3/4

Origen

Animal, vegetal

Química

Fibrosa, globular