



**MAPA CONCEPTUAL.
NUTRICION CLINICA.**

Nombre del Alumno: Manolo de Jesús Ulin Gutiérrez.

Nombre del tema: Mapa Conceptual.

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica.

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: 3er.

**MAPA CONCEPTUAL:
MACRONUTRIENTES**

Carbohidratos

Los carbohidratos son moléculas de azúcar. Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas. Su cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa.

Lípidos

Los lípidos son un grupo de sustancias insolubles en agua, pero solubles en solventes orgánicos, que incluyen los triglicéridos (comúnmente llamados grasas), fosfolípidos y esteroides.

Proteínas

Molécula compuesta de aminoácidos que el cuerpo necesita para funcionar de forma adecuada. Las proteínas son elementos fundamentales de estructuras del cuerpo, como la piel y el cabello, y de sustancias como las enzimas, las citocinas y los anticuerpos. También se llama prótido.

Concepto de macronutrientes

Los **MACRONUTRIENTES** son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

Requerimientos diarios.

En promedio, las personas deben obtener del 45 al 65% de sus calorías de los carbohidratos todos los días.

Clasificación.

Monosacáridos, ejemplo, glucosa.
Disacáridos, ejemplo, sacarosa (azúcar de mesa).
Polisacáridos, ejemplo, almidón, glicógeno (almidón animal).

Requerimientos diarios.

La ingestión mínima recomendada para adultos de grasa en la dieta es de 15 % para hombres y 20 % para mujeres.

Clasificación.

Hay de dos tipos:

- 1.-Lípidos simples: Acilglicéridos (monoglicéridos, diglicéridos y triglicéridos)
- 2.-Lípidos complejos (fosfoglicéridos, esfingolípidos y ceras).

Requerimientos diarios.

Pueden ser de origen animal o vegetal. Se recomiendan unos 40-60 gr. de proteínas al día para un adulto.

Clasificación.

Se clasifican, de forma general, en Holoproteínas y Heteroproteínas según estén formadas respectivamente sólo por aminoácidos o bien por aminoácidos más otras moléculas o elementos adicionales no aminoacídicos.



Funciones.

La función principal de los hidratos de carbono es la de proporcionar energía a todas nuestras células. Brindan energía a todos los órganos del cuerpo, desde el cerebro hasta los músculos y funcionan como un combustible rápido y fácil de obtener por parte del cuerpo humano.

Fruta y jugo de 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.

Funciones.

Los lípidos representan la principal fuente de energía, son fundamentales en la formación de estructuras celulares como las membranas; proveen de ácidos grasos esenciales necesarios para la síntesis de los eicosanoides y de otros derivados bioactivos; constituyen el vehículo de vitaminas liposolubles

Oliva, maíz, girasol, cacahuete, etc.), que son ricos en ácidos grasos insaturados, y en las grasas animales (tocino, mantequilla, manteca de cerdo, etc.

Funciones.

Realizan la mayor parte del trabajo en las células y son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo. Las proteínas están formadas por cientos o miles de unidades más pequeñas llamadas aminoácidos, que se unen entre sí en largas cadenas.

De alto valor biológico: carne, pescado, huevo, leche.
De bajo valor biológico: legumbres (lentejas, garbanzos, judías), cereales (arroz, pasta), frutos secos (nueces, almendras...).

Fuentes:

https://endocrinologia.org.mx/pdf_pacientes/22_Recomendaciones_alimentacion_saludable.pdf

<https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s0d.htm>

<https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html#:~:text=En%20promedio%2C%20las%20personas%20deben,dieta%20diaria%20de%202%2C000%20calor%2C%20ADas.>

<https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html#:~:text=Los%20carbohidratos%20son%20mol%C3%A9culas%20de,descompone%20los%20carbohidratos%20en%20glucosa.>

Fuentes:

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-6-grasas.pdf>

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002004000400011#:~:text=La%20ingesti%C3%B3n%20m%C3%ADnima%20recomendada%20para,10%20%25%20de%20la%20energ%C3%ADa%20consumida.

<https://dagus.unison.mx/smoreno/3%20L%C3%ADpidos.pdf>

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000200005#:~:text=Los%20L%C3%ADpidos%20representan%20la%20principal,veh%C3%ADculo%20de%20vitaminas%20liposolubles%2C%20y

Fuentes:

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/proteina>

<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/proteinas#:~:text=Las%20prote%C3%ADnas,-Son%20los%20nutrientes&text=Forman%20parte%20de%20la%20estructura%20de%20los%20tejidos.,al%20d%C3%ADa%20para%20un%20adulto.>

<https://www.um.es/molucula/prot01.htm#:~:text=Se%20clasifican%2C%20de%20forma%20general,o%20elementos%20adicionales%20no%20aminoac%C3%ADdicos.>

<https://medlineplus.gov/spanish/genetica/entender/comofuncionangen/proteina/#:~:text=Realizan%20la%20mayor%20parte%20del,entre%20s%C3%AD%20en%20largas%20cadenas.>