



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Aldo Olan Villegas*

*Nombre del tema: Mapa conceptual*

*Parcial:*

*Nombre de la Materia: nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: IIIer cuatrimestre*

## Macro nutrientes

Los macronutrientes son los que proporcionan al organismo la mayor parte de la energía que necesita para funcionar y mantenerse en buen estado. Pero hay que incluirlos en la dieta de forma equilibrada.

### Carbohidratos

son los macronutrientes que suelen aparecer en la dieta en mayor cantidad. Es así porque son los más fáciles de metabolizar y los que aportan mayor cantidad de energía eficiente, utilizada sobre todo durante la práctica deportiva. Una vez que entran al cuerpo, **se convierten en glucosa** y te ayudan a cumplir con todas las funciones y a reparar los

#### Requerimientos diarios y clasificación

- **Simples:** son los que tienen sabor dulce. Las versiones naturales son los azúcares que encuentras en las frutas y que realmente no te generan problemas a la salud.
- **Complejos:** son los mejores que puedes consumir y se encuentran en alimentos con una consistencia más “pesada” como las patatas.

### Proteínas

El segundo grupo de los macronutrientes son las proteínas, deben constituir entre el 15 % y 25 % de la dieta. Estas son vitales para que el cuerpo construya las estructuras más importantes: células, hormonas y enzimas. Al consumirlas también obtienes un total de 20 **aminoácidos**, incluyendo los 9 esenciales. Esto es importante porque dichos aminoácidos no son formados naturalmente por el organismo. Las proteínas también te ayudan a reparar y sustituir las células dañadas o perdidas y la masa

#### Requerimientos diarios y clasificación

Según un [estudio publicado en la revista Nutrition Research](#), garantizar una ingesta adecuada de proteínas reduce el riesgo de sarcopenia, enfermedad que cursa con una pérdida de masa muscular y que se vincula con un mayor riesgo de muerte.

### Grasas

El último de los macronutrientes que debes incluir en tu dieta con regularidad son las grasas de buena calidad. Estas deben ocupar el 25-30 % de tu dieta. Durante muchos años se ha pensado que las grasas son negativas y que es mejor evitarlas para no subir de peso. Sin embargo, esto es cierto a medias. Las grasas que debes evitar son las de mala calidad, como las que están en los alimentos fritos o muy procesados. En cambio, las grasas naturales te ayudarán a cuidar tu salud. Esto es lo que harán en el organismo:

#### Requerimientos diarios y clasificación

Los macronutrientes deben estar presentes en comida que realices. De esta forma te asegurarás de tener una dieta variada y que realmente aporte al organismo lo requerido para su correcto funcionamiento.

## FUNCIONES CARBOHIDRATOS

El principal combustible del cuerpo humano son los carbohidratos, y por fortuna es fácil incluirlos en la dieta diaria.



## FUENTES DE LOS CARBOHIDRATOS

Las mejores fuentes para obtener carbohidratos son los granos integrales, patatas, yogur, leche, frutas, semillas etc. Además, dentro de los carbohidratos hay dos tipos:

## FUNCIONES DE LOS LIPIDOS

Al consumirlas también obtienes un total de 20 aminoácidos, incluyendo los 9 esenciales. Esto es importante porque dichos aminoácidos no son formados naturalmente por el organismo.



## FUENTES DE LOS LIPIDOS

De lo contrario, con consumir una porción de carnes magras de buena calidad en tus comidas principales obtendrás la proteína que requieres. Hay alimentos muy ricos en proteína:

- Chía.
- Quesos.
- Quínoa.
- Pescado.
- Aguacate.
- Pollo sin piel.
- Cortes magros de res y cerdo.

## FUNCIONES DE LAS GRASAS

En cambio, las grasas naturales te ayudarán a cuidar tu salud. Esto es lo que harán en el organismo:

- Mantener la salud cerebral.
- Regular la temperatura corporal.
- Aportar vitaminas (A, E, D y K).
- Producir, regenerar y mantener en correcto estado las células del cuerpo.



## FUENTES DE LAS GRASAS

Entre las mejores fuentes de grasa están los aguacates, las semillas de girasol y de chía, el aceite de oliva virgen extra y los frutos secos, entre otros alimentos.