



Mi Universidad

mapa conceptual

Nombre del Alumno: María Guadalupe Pérez Gutierrez.

Nombre del tema: macronutrientes

Parcial:2

Nombre de la Materia: nutrición clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 3

Macronutrientes

son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo, Nutrientes requeridos en grandes cantidades por el organismo humano

Carbohidratos

Los carbohidratos, glúcidos o azúcares son una clase básica de compuesto químicos estos son carbono, hidrogeno y oxigeno

Estos se clasifican en monosacáridos los cuales son: glucosa, fructuosa y galactosa. Están los disacáridos: sacarosa (azúcar de mesa) lactosa y maltosa y por último están los polisacáridos: almidón Glicógeno (almidón animal) celulosa.

dan 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. Intervienen reduciendo la fatiga y en la recuperación tras realizar alguna actividad física.

Sus principales fuentes son Granos: el pan, fideos, pastas, cereales y arroz Frutas: manzanas, plátanos, mangos, melones y naranjas Productos lácteos: leche y el yogur, Legumbres: frijoles lentejas y guisante, dulces: pasteles, galletas, Jugos, refrescos, bebidas de frutas, deportivas y energéticas.

los carbohidratos representen entre el 45 % y el 65 % de las calorías diarias. Por lo tanto, se debe consumir 225 y 325 gramos de carbohidratos al día.

Lípidos

Los lípidos son un grupo de sustancias insolubles en agua, pero soluble en solventes orgánicos que incluyen los triglicéridos, fosfolípidos y esteroides

Estos se clasifican en lípidos simples los cuales son: acilglícidos: monoglicéridos, diglicéridos y triglicéridos y están los lípidos complejos: fosfoglicéridos, esfingolípidos, y ceras

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

Sus principales fuentes son en los aceites vegetales: oliva, maíz, girasol, cacahuete, que son ricos en ácidos grasos insaturados, y en las grasas animales: tocino, mantequilla, manteca de cerdo, ricas en ácidos grasos saturados he igual las grasas de los pescados

Para una dieta de 2,000 calorías, esto es 200 calorías o 22 gramos de grasas saturadas al día de lípidos

Proteínas

Las proteínas son moléculas compuestas de aminoácidos que el cuerpo necesita para funcionar de forma adecuada

Se pueden clasificar en proteínas simples: holoproteidos que son formadas por aminoácidos también están las proteínas conjugadas: heteroproteina formados por aminoácidos acompañada de sustancias diversas

determinan la forma y la estructura de las células y dirigen casi todos los procesos vitales. Las funciones de las proteínas son específicas de cada una de ellas y permiten a las células mantener su integridad, defenderse de agentes externos, reparar daños, controlar y regular funciones

Sus principales fuentes son los animales tales como las carnes rojas, el pescado y los huevos. También se encuentran en fuentes vegetales como la soja, las legumbres, la mantequilla de nueces y algunos granos como el germen de trigo y la quinua.

Para un adulto se recomiendan unos 40-60 gramos al día de proteína también puede ser 1,8-2,5g gramos de proteína por kg de peso corporal.