



NOMBRE DEL ALUMNO: JAZMIN GOMEZ DOMINGUEZ

NOMBRE DEL TEMA: 1-MACROS (CARBOHIDRATOS, LIPIDOS Y PROTEINAS)

PARCIAL: 3ER PARCIAL.

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICION CLINICA.

NOMBRE DEL MAESTRO: LIC. JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ.

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA.

CUATRIMESTRE:3ER CUATRIMESTRE.

CUADRO SINOPTICO

CARBOHIDRATOS



CONCEPTO	SU FUNCION PRICIPAL ES LA DE SUMINISTRAR ENERGIA PRIMARIA Y RAPIDA PARA EL FUNCIONAMEINTO OPTIMO DEL CUERPO Y CEREBRO ACTUAN COMO LA FUENTE PREFERIDA DE COMBUSTIBLE, PROPORCIONANDO GLUCOSA QUE LAS CELULAS UTILIZAN PARA OBTENER ENERGIA.
FUNCIONES	<ol style="list-style-type: none">1.- APORTA ENERGIA AL CUERPO2.- PROMUEVE LA SALUD DIGESTIVA3.- PROMUEVE LA SALUD DEL CEREBRO Y DEL CORAZON
CLASIFICACION	<ol style="list-style-type: none">1.- MONOSACARIDOS : RIBOSA, GLUCOSA, GALACTOSA.2.- DISACARIDOS: SACROSA Y LACTOSA.3.- POLISACARIDOS: ALMIDON, GLUCOGENO, QUITINA, ACIDO GLUCURONICO Y HEPARINA.
FUENTES	COMPLEJOS: AVENA, QUINOA, ARROZ INTEGRAL, FRUTOS SECOS, CHICHAROS, LENTEJAS, FRIJOLES, ESPINACA, PLATANO Y MAIZ. SIMPLES: FRUTAS, JUGOS, ARINA BLANCA, MERMELADA, DULCES, PASTELES, GALLETAS, CHOLCOLATE Y REFRESCOS.
REQUERIMIENTO DE UNA PERSONA	1000 CALORIAS DIARIAS EN CARBOHIDRATOS.

LIPIDOS



CONCEPTO

REPRESENTA LA PRINCIPAL FUENTE DE ENERGIA YA QUE SON UN GRUPO DE SUSTANCIAS INSOLUBLES EN AGUA, PERO SOLUBLES EN SOLVENTES ORGANICOS, QUE INCLUYEN LOS TRIGLICEDRIDOS (COMUMENTE LLAMADAS GRASAS)

FUNCIONES

- 1- FUENTE Y RESERVA DE ENERGIA, TRANPORTE DE MUCHA ENERGIA, ALMACENAMIENTO SENCILLO, FUENTE RAPIDA DE ENERGIA.
- 2- AISLAMIENTO TERMICO, LA GRASA SUBCUTANEA AYUDA A TRANSPORTAR EL FRIO.
- 3- TRANSPORTE DE VITAMINAS Y SUPRESOR DEL APETITO, EL 20% DE LA GRASA TRANSPORTA VITAMINAS LIPOSOLUBLES (A.D.E.K)
LAS GRASAS FACILITAN LA ABSORCION DE PRECURSORES DE VITAMINA A QUE TARDAN 3.5 HRS DESPUES DELA INGESTA PARA SER EXPULSADOS

CLASIFICACION

- 1- SIMPLES: GLICERIDOS, CERAS.
- 2- COMPUESTOS O COMPLEJOS: FOSFOLIPIDOS, GLICOLIPIDOS, ESFINGOLIPIDOS.
- 3- DERIVADOS: TERPENOS, ESTEROIDES, PROSTAGLANDINAS LEUCOTRIENOS.

FUENTES

ACEITE, COCO, MANTEQUILLA, AGUACATE, CACAHUATE, LECHE, CARNE.

REQUERIMIENTO DE UNA PERSONA

600 CALORIAS DIARIAS.

PROTEINAS



CONCEPTO

REALIZAN LA MAYOR PARTE DEL TRABAJO EN LAS CELULAS Y SON NECESARIAS PARA LA ESTRUCTURA FUNCION Y REGULACION DE LOS TEJIDOS Y ORGANOS DEL CUERPO.

FUNCIONES

- 1- LAS ENZIMAS DIGESTIVAS AYUDAN A FACILITAR LAS REACCIONES QUIMICAS.
- 2- LOS ANTICUERPOS APOYAN LA FUNCION INMUNE.
- 3- APOYAN LA REGULACION Y EXPRESION DEL ADN Y ARN.

CLASIFICACION

- 1- SEGÚN SU COMPOSICION: SIMPLES, (HOLOPROTEINAS) COMPLEJAS (HETEROPROTEINAS).
- 2- SEGÚN SU CONFORMACION: FIBROSAS, GLOBULARES.
- 2- SEGÚN SU SOLUBILIDAD: ALBUMINAS, GLOBULINAS, GLUTEINAS, PROLAMINAS.

FUENTES

LECHE, CARNES ROJAS, PESCADO, HUEVOS, QUEZO, POLLO, ATUN.

REQUERIMIENTO DE UNA PERSONA

400 KALORIAS DIARIAS DE PROTEINAS.

REFERENCIAS BIBLOGRAFICAS

- 1- APARICIO ROMERO, R METABOLISMO ENERGETICO.ARGENTINA.
- 2- BARRIONUEVO, M;R. DOMINGUEZ, C.M; GONCALVEZ DE OLIVERA, GOYECHEA, J.S. (2013).CUADERNO 3 DE ALIMENTACION, CURSO DE APOYO PARA EL INGREGO ALA UNIVERSIDAD. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD. UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA.
- 3- BERNAN, A;SYNDER, S.J; KOZIER, B Y ERB G. (2011) FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA CONCEPTO, PROCESO Y PRACTICA.VOL.II.8 EDICION ESPAÑA EDITORIAL PEARSON PRINTICE HALL.
- 4- CAO TORIJA, M(1992) ENFERMERIA; NUTRICION Y DIETETICA 1 EDICION EDITORIAL MASSON. BARCELONA ESPAÑA.
- 5- FAO/OMS(1997)LOS CARBOHIDRATOS EN LA NUTRICION HUMANA:INFORME DE UNA MIXTA FAO/OMS DE EXPERTO. ROMA ITALIA.
- 6- JORDAN VALENZUELA,M Y F CORDON LLERA (2007) NUTRICION PARA EL AUXILIAR DE ENFERMERIA EDITORIAL FORMACION CONTINUADA LOGOSS, S.L. ESPAÑA.