



**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"><li>1.- APORTA ENERGIA AL CUERPO</li><li>2.- PROMUEVE LA SALUD DIGESTIVA</li><li>3.- PROMUEVE LA SALUD DEL CEREBRO Y DEL CORAZON</li></ol>
CLASIFICACION	<ol style="list-style-type: none"><li>1.- MONOSACARIDOS : RIBOSA, GLUCOSA, GALACTOSA.</li><li>2.- DISACARIDOS: SACROSA Y LACTOSA.</li><li>3.- POLISACARIDOS: ALMIDON, GLUCOGENO, QUITINA, ACIDO GLUCURONICO Y HEPARINA.</li></ol>
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.