



MACRONUTRIENTES

MATERIA: NUTRICIÓN CLINICA

ACTIVIDAD: MAPA CONCEPTUAL " NUTRICIÓN CLINICA"

ALUMNA: KARLA GUADALUPE MÉRITO GÓMEZ

DOCENTE: JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: TECER CUATRIMESTRE

MACRONUTRIENTES

Son sustancias que proporcionan energía (buen funcionamiento, reparar y construir estructuras, promover el crecimiento y regular procesos metabólicos)

RECOMENDACIÓN NUTRICIA:
(50- 70%) VCT

APORTE CALORICO:
1GR- 4KCAL

FUNCIONES:

- ENERGETICA
- CONTRACCIÓN MUSCKAR
- AHORRADORAS DE PROTEINAS

CLASIFICACIÓN:

- CARBOHIDRATOS COMPLEJOS
- CARBOHIDRATOS SIMPLES

FUENTES (ALIMENTOS)

- FRUTAS: MANZANAS, MAGOS, MELONES, NARANJAS
- CEREALES:
- GRANOS:

CARBOHIDRATOS

PROTEINAS

RECOMENDACIÓN NUTRICIA:
(15-20%)VCT

APORTE CALORICO:
1GR- 4KCAL

FUNCIONES:

- TRANSPORTE
- REGULADORA
- ESTRUCTURAL

CLASIFICACIÓN:

- ALTO VALOR BIOLÓGICO: CONTIENE LOS AMINOACIDOS ESENCIALES
- MEDIANO: CASI TODOS

FUENTES (ALIMENTOS)

- CARNES ROJAS
- POLLO
- PESCADO

LIPIDOS

RECOMENDACIÓN NUTRICIA:
(30- 35%)VCT

APORTE CALORICO:
1GR- 9KCAL

FUNCIONES:

- ENERGETICA
- MEDIO DE TRANSPORTE: VITAMINAS. LIPOSOLUBLES, A D, E Y K
- FUNCIÓN ESTRUCTURAL

FUENTES (ALIMENTOS)

- GRASAS BUENAS: AGUACATE, CASTAÑAS, ALEMNDRAS, SEMILLAS CALABAZA

BIBLIOGRAFÍA

<https://images.app.goo.gl/Ubk1LKiPSHCBpJCP8>

<https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html>

<https://images.app.goo.gl/Dyj1VRmNpxPn5EdQ9>

Pd: información sacada de los apuntes de clases