



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Jatziri Guadalupe Galera Mendoza

Nombre del tema: Macronutrientes

Parcial: Primer parcial

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Tercer cuatrimestre

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; 25 de mayo del 2024

MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS

¿QUÉ ES?

Los hidratos de carbono son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales.

Su recomendación nutricia es de 50-70%.
APORTE CALÓRICO: 1gr-4KCal.

CLASIFICACIÓN:
Carbohidratos complejos:
lácteos, frutos secos, legumbres,
harinas integrales, tubérculos.

CARBOHIDRATOS SIMPLES: frutas, leches, hortalizas, azúcares procesados y refinados.

FUNCIONES:

- Contracción muscular.
- Ahorradora de proteínas.
- Energética.

¿QUÉ ES?

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

LÍPIDOS

¿QUÉ ES?

Los lípidos son un grupo de sustancias insolubles en agua, pero solubles en solventes orgánicos, que incluyen los triglicéridos (comúnmente llamados grasas), fosfolípidos y esteroleos.

Su recomendación nutricia es de 30-35%.
APORTE CALÓRICO: 1gr-9KCal.

CLASIFICACIÓN: lípidos simples, compuestos y misceláneos.

FUENTES: coco, carnes rojas, aceite vegetal y semillas.

PROTEÍNAS

¿QUÉ ES?

Nuestro cuerpo necesita proteínas en la dieta para suministrar aminoácidos para el crecimiento y mantenimiento de nuestras células y tejidos.

Su recomendación nutricia es de 15-20%.
APORTE CALÓRICO: 1gr-4KCal.

CLASIFICACIÓN: Alto valor biológico (origen animal), mediano (cereales) y bajo (frutas y verduras).
Proteína vegetal y animal.

FUNCIONES:

- Transporte.
- Estructural.
- Reguladora.
- Contráctil.
- Energética.

FUNCIONES:

- Medio de transporte.
- Saciedad.
- Evita la pérdida de calor.
- Energética.

BIBLIOGRAFÍA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE [UDS], (2024) ANTOLOGÍA DE NUTRICIÓN CLÍNICA.

OBTENIDA DE:

1. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/b19054f8d33d213001894e07dab68402.pdf>
2. <https://www.20minutos.es/noticia/4249155/0/que-son-carbohidratos-complejos-lista-ejemplos/>
3. https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/19534.htm#:~:text=Res%C3%BAmenes,los%20alm%C3%ADbares%20y%20las%20gaseosas.
4. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-6-grasas.pdf>
5. <https://www.eufic.org/es/que-contienen-los-alimentos/articulo/que-son-las-proteinas-y-cual-es-su-funcion-en-el-cuerpo/>