



Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Xareni Del Rosario Herrera Jacinto

Nombre del tema: Macronutrientes

Parcial: II

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Tercero

MACRONUTRIENTES

Hidratos de carbono

Valor calórico total

50 - 70% VCT. 1GR – 4 KCAL

Funciones

- Proporcionar energía.
- Almacenar energía.
- Construir macromoléculas y evitar la degradación de proteínas y grasas.

Clasificación

- *Simples (monosacáridos y disacáridos)
- *Complejos (polisacáridos)

Fuentes

- *Cereales integrales
- *Arroz
- *Legumbres
- *Dulces, harinas refinadas y azúcar de mesa
- *Frutas

Proteínas

Valor calórico total

15 – 20% VCT 1GR – 4 KCAL

Funciones

- Transporte: hemoglobina, transporta el oxígeno por todo nuestro organismo.
- Estructural: Ofrece componentes estructurales de sostén.
- Reguladora: hemoglobina, concentración oxígeno en la sangre.
- Contráctil: contracción y relajación muscular
- Inmunológica: células que constituyen nuestras defensas.

Clasificación

- *Origen animal (alto valor biológico)
- *Origen vegetal (bajo valor biológico)

Fuentes

- *Carnes como pollo, pavo, pescado (salmón, atún)
- *Huevo
- *Cereales
- *Legumbres

MACRONUTRIENTES

Lípidos

Valor calórico total
30 – 35% VCT 1GR – 9KCAL

Funciones

-Fuente de energía: Cuando los lípidos son metabolizados, la célula aprovecha la energía química para cumplir sus funciones.

-Transporte: Las grasas se encargan de transportar vitaminas liposolubles (A, D, E y K) hasta su absorción en el intestino.

Clasificación

- Saturadas
- Insaturadas
- Trans

Fuentes

- Carnes
- Lácteos
- Aceites vegetales
- Procesados

Bibliografía

Lifeder. (2022, 25 agosto). *Carbohidratos: estructura química, clasificación y funciones*. Lifeder. <https://www.lifeder.com/carbohidratos/>

Arias, S. S. (2023, 30 mayo). *¿Cuáles son las principales fuentes de carbohidratos? - Eres Deportista*. Eres Deportista.

<https://eresdeportista.com/dieta/cuales-son-las-principales-fuentes-de-carbohidratos/>

Cruz, K. (2024, 17 octubre). *Proteínas: qué son, funciones y clasificación*. *bioenciclopedia.com*. <https://www.bioenciclopedia.com/proteinas-que-son-funciones-y-clasificacion-809.html>

Cruz, K. (2023, 30 enero). *Lípidos: qué son, funciones y clasificación*. *bioenciclopedia.com*. <https://www.bioenciclopedia.com/lipidos-que-son-funciones-y-clasificacion-808.html>