



**Mi Universidad**



*CUADRO SINÓPTICO*

**NOMBRE DEL ALUMNO: ROXANA MONSERRAT ESTRADA DÍAZ**

**NOMBRE DEL TEMA: MACRONUTRIENTES**

**PARCIAL: II**

**NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. JOANNA JUDITH CASANOVA**

**ORTIZ**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: LIC. ENFERMERÍA**

**CUATRIMESTRE: III**

*~~~~~*

*PICHUCALCO, CHIAPAS A 15 DE JULIO DEL  
2025*



# Macronutrientes

## CARBOHIDRATOS

### PORCENTAJE DE VALOR CALÓRICO TOTAL

50% - 70%  
1gr - 4 kcal

### FUNCIONES

- Fuente principal de energía.
- Conservan proteínas
- Favorecen el metabolismo de grasas

### CLASIFICACIÓN

1. Complejos
2. Simples

### FUENTES

Frutas, pan, arroz, pastas, cereales, legumbres

## LIPIDOS

### PORCENTAJE DE VALOR CALÓRICO TOTAL

30%-35%  
1gr - 9kcal

### FUNCIONES

- Reserva energética
- Protección de órganos
- Transporte de vitaminas liposolubles (A, D, E, K)
- Componente estructural de membranas celulares

### CLASIFICACIÓN

1. saturadas
2. Insaturadas
3. grasas trans

### FUENTES

Carnes  
Lácteos  
Aceites vegetales  
Procesados

## PROTEÍNAS

### PORCENTAJE DE VALOR CALÓRICO TOTAL

15% - 20%

### FUNCIONES

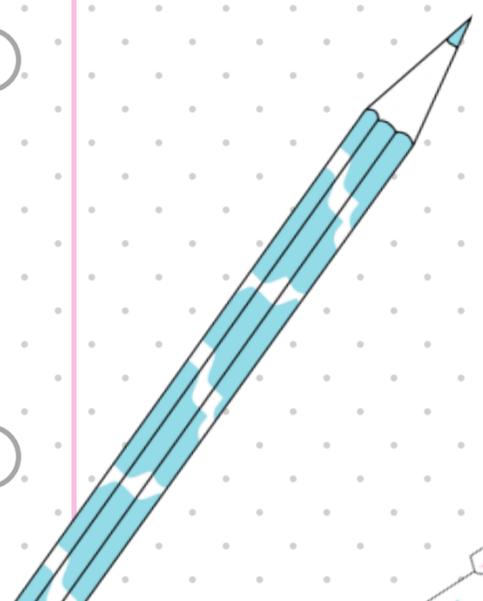
- Formación y reparación de tejidos.
- Producción de enzimas y hormonas.
- Regulación del metabolismo.

### CLASIFICACIÓN

1. Origen animal (alto valor biológico)
2. Origen vegetal (bajo valor biológico)

### FUENTES

Carnes,  
Huevos,  
Lácteos,  
Legumbres,  
Frutos secos



## REFERENCIAS

- Gutiérrez-Gómez, A. (2020). *Bioquímica nutricional humana*. Editorial Médica Panamericana.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Recomendaciones dietéticas para la población mundial*. <https://www.who.int/es/publications>
- Peña, L., & Rodríguez, M. (2018). *Fundamentos de nutrición y dietética*. McGraw-Hill Education.

