



CUADRO SINÓPTICO

NOMBRE DEL ALUMNO: KARLA LILIAN MARTÍNEZ BUSTAMANTE.

NOMBRE DEL TEMA: MACRONUTRIENTES.

PARCIAL: II

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICIÓN

NOMBRE DEL PROFESOR: JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: III

HIDRATOS DE CARBONO

Son la principal fuente de energía para el cuerpo.



FUNCIONES

- Energética
- Contracción muscular
- Ahorradora de proteínas: neoglucogénesis



VALOR CALORICO TOTAL

(50 -70%)
VCT. 1GR - 4
KCAL



CLASIFICACIÓN

se dividen en complejos y simples

- complejos(polisacáridos): dan energía por mas tiempo, mantienen los niveles de glucosa, aportan fibra, vitaminas y minerales.
- simples(monosacáridos y disacáridos):se digieren rápidamente, elevan la glucosa., menor valor nutricional



FUENTES

Granos, frutas, verduras, lácteos, legumbres, miel, bebidas azucaradas, dulces



LIPIDOS

compuestos orgánicos formados principalmente por carbono, hidrógeno y oxígeno. forman estructuras celulares



FUNCIONES

- reserva energética
- transporte de vitaminas liposoluble
- Proporcionan una sensación de saciedad
- regulación térmica



VALOR CALORICO TOTAL

30-35% del VCT. 1GR - 9 KCAL



CLASIFICACIÓN

- grasas saturadas: Consumo excesivo puede elevar el colesterol malo.
- grasas insaturadas: Monoinsaturadas, Poliinsaturadas
- grasas trans: grasas artificiales, dañinas y aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares



FUENTES

aguacate, salmón, nueces, aceite de oliva, semilla de chía.





PROTEINAS

Moléculas formadas por aminoácidos.



FUNCIONES

- transporte
- inmunológica
- estructural
- reguladora
- Contráctil: Contracción y relajación muscular



VALOR CALORICO TOTAL

15-20% del VCT. 1GR - 4 KCAL



CLASIFICACIÓN

- alto valor biológico: carnes
- mediano valor biológico: proteína vegetal
- bajo valor biológico: frutas y verduras
- esenciales: el cuerpo no las produce
- no esenciales: el cuerpo las produce



FUENTES

proteína vegetal: frijoles, avena, nueces, chia, espinaca
proteína animal: carnes rojas, carnes blancas, huevo, pescado, lacteos

