



Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Jesús Enrique Domínguez García

Nombre del tema: Macronutrientes

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

Macronutrientes

Hidratos de carbono (Carbohidratos)

Porcentaje de valor calórico total

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

Funciones

1.Fuente principal de energía
2-Ahorrradores de proteínas

Clasificación

1.Simples (monosacáridos y disacáridos)
2.Complejos (polisacáridos)

Fuentes

1.Pan, arroz, pasta
2.Frutas, verduras, cereales

Proteínas

Porcentaje de valor calórico total

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

Funciones

1.Formación y reparación de tejidos
2-Formación de enzimas y hormonas

Clasificación

1.Completas (origen animal)
2-Incompletas (origen vegetal)

Fuentes

1.Carne, huevo, leche
2.Legumbres, frutos secos

Lípidos

Porcentaje de valor calórico total

-30-35% del VCT. 1GR - 4 KCAL

Funciones

1.Reserva energética
2.Transporte de vitaminas liposolubles
3.Aislamiento térmico

Clasificación

1.Saturadas
2.Insaturadas (mono y poliinsaturadas)

Fuentes

1. Aceites, aguacate, frutos secos
2.Mantequilla, carnes grasas

Referencias Bibliográfica

Que son los macronutrientes? (2023, July 13). WebMD. <https://www.webmd.com/diet/what-are-macronutrients>

De Ceupe, B. (2022, May 16). Ceupe. *Ceupe*. <https://www.ceupe.com/blog/macronutrientes.html>