Nombre del Alumno: María Del Pilar Castro Gómez

Nombre del tema: Macronutrientes

Parcial: Modulo I

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Nut. Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3ER

Mapa Conceptual

Macronutrientes

Son

Los macronutrientes son los que proporcionan al organismo la mayor parte de la energía que necesita para funcionar y mantenerse en buen estado.

Tenemos

Carbohidratos

Son sustancias químicas que constan de una molécula simple de azúcar o de varias en diferentes formas.

Aporté calórico: 4 kcal por gramo.

Valor calórico: 50 a 70%

Funciones

Su función esencial es la energética.

Son indispensables en la contracción muscular.

Clasificación

Se dividen en:

- Monosacáridos.
- Disacáridos.
- Polisacáridos.

Fuentes

- Granos integrales
- Vegetales
- Frutas
- Productos lácteos.

Lípidos

Son un grupo de sustancias insolubles en agua, pero solubles en solventes orgánicos, que incluyen los triglicéridos, fosfolípidos y esteroles.

Aporte calórico: a 9 kcal por gramo.

Valor calórico: 25 al 35%

Funciones

Forman una película aislante en todo el cuerpo que evita la pérdida de calor.

Reserva de energía

Clasificación

Los lípidos se clasifican en:

- Simples.
- Complejos

Fuentes

- Lácteos.
- Aceites.
- Carnes.
- Alimentos horneados

Proteínas

Son moléculas esenciales para la vida, formado por aminoácidos unidos por enlaces peptídicos.

Aporte calórico: 4 kcal por gramo.

Valor calórico: 10 a 20%

Funciones

En esencia estructural (forma los tejidos).

Reguladora (hormonas)

Clasificación

- Alto valor biológico.
- Mediano valor biológico.
- Bajo valor biológico.

Fuentes

- Carnes.
- Pescados.
- Lácteos.
- Huevos.
- Cereales.
- Vegetales

Referencia Bibliográfica

¿Qué son los macronutrientes? Todo lo que debes saber. (02 de Noviembre de 2023). Obtenido de ¿Qué son los macronutrientes? Todo lo que debes saber: https://mejorconsalud.as.com/que-son-macronutrientes/#google_vignette

Amador, S. A. (12 de 10 de 2020). *Macronutrientes: qué son, tipos y funciones en el cuerpo humano*. Obtenido de Macronutrientes: qué son, tipos y funciones en el cuerpo humano: https://psicologiaymente.com/nutricion/macronutrientes

Villagomez, M. E. (s.f.). *Nutricion Clinica.* El Manuel Moderno S.A de C.V.

Villagomez, M. E. (s.f.). *Nutricion Clinica.* El Manuel Moderno S.A de C.V.