



Mapa conceptual

Nombre del alumno (a): Hannia Jimenez rueda

Nombre del tema: macronutrientes

Parcial: IERO

Nombre de la Materia: nutrición clínica

Nombre del profesor: Lic. Joanna Judith casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería

Cuatrimestre: "3"

Pichucalco chipas a 27 de mayo del 2025

Macronutrientes

Los

macronutrientes son aquellos nutrientes esenciales que los organizamos necesitan en grandes cantidades para mantener sus funciones vitales y obtener energía.

TENEMOS 3 FUENTES

CARBOHIDRATOS

SON

Sustancia que almacenan gran cantidad. Son los almidones, azúcares y fibras que hay en diversos alimentos como granos, frutas verduras y hasta lácteos.

SE DIVIDE EN

Monosacáridos:

LOS

MONOSACÁRIDOS normalmente no aparecen como moléculas libres en la naturaleza, sino como componentes básicos de los disacáridos y polisacáridos.

APORTES DE COLORARÍA

Cada gramo de carbohidratos proporciona 4 kilocalorías (kcal).

VALOR CALORICO TOTAL.

Suele variar entre el 45% y el 65%.

polisacáridos

SON

Carbohidratos Poliméricos de cadena larga y compuestos por MONOSACARIDOS unidos por enlaces glicosídicos.

FUNCIONES

_producción de energía, Producción de macromoléculas, conservación de proteínas, ayuda el metabolismo de los lípidos, función intestinal y fibra dietética.

Disacáridos y oligosacáridos:

LA

naturaleza existe una amplia variedad de disacáridos, y tipos de glúcidos que se origina por la unión.

CLASIFICACION Y FUENTES

Azúcares, (carbohidratos simples). almidones (carbohidratos complejos). fibras (carbohidratos complejos).

LÍPIDOS

APORTES CALORICOS

Su aporte calórico en 1 gramo equivale a 9kcal

VALOR CALORICO

su valor calórico en porcentaje, equivale del 25 al 30%.

FUNCIONES

Esenciales para el desarrollo cerebral, la función hormonal, la absorción de las vitaminas A, D y E y K. forman parte de la estructura de las cuelas y protegen órganos vitales.

SUS CLASIFICACIONES SON

ORIGEN VEGETAL Y ORIGEN ANIMAL.

FUNTES

Las grasas saturadas se encuentran grasas culinarias, carne la leche frutos secos y alimentos como aguacate, nueces, semillas, pescado y huevo.

PROTEÍNAS

APORTES CALORICOS

Aporte calórico en 1 gramo equivale a 4 kcal

VALOR CALÓRICO TOTAL

su valor calórico en porcentaje equivale del 10 al 15%.

SUS FUNCIONES SON

Las proteínas proporcionan soporte y forma a células tejidos del cuerpo, como la queratina en el cabello y las uñas y el colágeno los huesos tienen funciones vitales, transportan oxígeno y forman anticuerpo del sistema inmune. Para un sano crecimiento y desarrollo.

CLASIFICACION

ORIGEN VEGETELA Y ORIREN ANIMAL

SUS FUENTES SON

FUENTE ANIMAL: son como la carne, pescado, huevo, y productos lácteos.

FUENTES VEJETAL: frutos secos y semillas, legumbres, cereales, y tofu.

Y algunas verduras más.

BIBLIOGRAFIA:

- Nutrición clínica /[coordinador] Ma. Elena Téllez Villagómez. -- Segunda edición. -- México: Editorial El Manual Moderno página: 102 y 103.
 - <https://cursos.ganbcn.com/cursosonline/admin/publics/upload /contenido/pdf-150231610977385.pdf>
- https://portalacademico.cch.unam.mx/materiales/prof/matdidac/sitpro/exp/quim/quim2/quimicall/lec_alimetos.pdf
 - https://www.personal.unam.mx/docs/cendi/los_nutrimientos_parte_I_macronutrimientos.pdf