



UDS

Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

NOMBRE DEL ALUMNO (A): LIZBETH ALESSANDRA SANTIAGO VELAZCO

NOMBRE DEL TEMA: MACRONUTRIENTES

PARCIAL: L

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA

NOMBRE DEL PROFESOR: JOANNA JUDITH CASANOVA

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 3

MACRONUTRIENTES

NUTRIENTES QUE SE NECESITAN EN GRANDES CANTIDADES PARA QUE EL CUERPO FUNCIONE CORRECTAMENTE Y PROPORCIONE ENERGÍA

CARBOHIDRATOS

LOS CARBOHIDRATOS SON MOLÉCULAS DE AZÚCAR. JUNTO CON LAS PROTEÍNAS Y LAS GRASAS

FUNCIONES

provisión de energía, el almacenamiento de energía, la formación de estructuras celulares y la participación en procesos genéticos

CLASIFICACION

simples y complejos, dependiendo de su estructura química y velocidad de absorción.

FUENTES

- frutas
- verduras
- leche
- frutos secos

APORTE Y VALOR

aportan 4 kilocalorías por gramos. su valor es del 45% y el 65%

LIPIDOS

son moléculas biológicas insolubles en agua pero solubles en solventes orgánicos.

FUNCIONES

almacenamiento de energía, formación de estructuras celulares, transporte de nutrientes y vitaminas..

CLASIFICACION

saponificables e insaponificables.

FUENTES

aceites y grasas culinarias, carnes, lácteos, huevos, frutos secos y semillas.

APORTE Y VALOR

los lipidos aportan 9 calorías por gramo se recomienda entre el 20% y el 30% de su valor

PROTEINAS

moléculas grandes y complejas que cumplen muchas funciones importantes en el cuerpo

FUNCIONES

estructural, transporte, enzimática, hormonal, inmunológica, y energética.

CLASIFICACION

considerando su composición, forma, estructura tridimensional y función biológica.

FUENTES

se pueden encontrar tanto en los alimentos como tos de origen animal y vegetal como carne, pescado, huevos y productos lácteos o semillas y algunos cereales

APORTE Y VALOR

cada gramo de proteina aporta 4 kilocalorías y su valor es de entre 10% y 35%