



# UDS

Mi Universidad

## Mapa conceptual

Nombre del Alumno: **Dollys Sánchez Villafuerte**

Nombre del tema: **Macronutrientes**

Parcial: **Iero**

Nombre de la Materia: **Nutrición clínica**

Nombre del profesor: **Lic. Nut. Joanna Judith Casanova Ortiz**

Nombre de la Licenciatura: **Lic. En enfermería**

Cuatrimestre: **3er**

Pichucalco Chiapas 27 de mayo 2025

# MACRONUTRIENTES

(Paciente sano)

¿Qué es?

Son nutrientes esenciales que el cuerpo necesita en grandes cantidades, para que nuestro organismo funcione correctamente y tenga energía.

Se dividen en

## CARBOHIDRATOS

Aportes calóricos

Su aporte calórico en 1 gramo, equivale a 4 kcal.

Su valor calórico en porcentaje, equivale del 50 al 70%

Funciones

Principalmente fuente de energía para el sistema nervioso y para el sistema muscular.

Fuentes

Lo encontramos en la mayoría de los alimentos. Granos, frutas, productos lácteos, legumbres, verduras con almidones, etc.

Clasificación

**MONOSACÁRIDOS:** los más importantes son la glucosa, galactosa y fructuosa.

**DISACÁRIDOS Y OLIGASACARIDOS:** los tres más importantes en nutrición humana son sacarosa, lactosa y maltosa

**POLISACARIDOS:** dos tipos de almidón, la amilosa y amilopectina (féculas y almidones)

## LÍPIDOS

Aportes calóricos

Su aporte calórico en 1 gramo, equivale a 9 kcal.

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, E y K. forman parte de la estructura de las células y protegen órganos vitales.

Clasificación

ORIGEN VEGETAL

ORIGEN ANIMAL

Fuentes

Aceites, grasas culinarias, mantequilla, margarina, tocino, carnes grasas, embutidos, frutos secos y ciertos alimentos como aguacate, nueces, semillas, pescado y huevos.

## PROTEÍNAS

Aportes calóricos

Su aporte calórico en 1 gramo, equivale a 4 kcal.

Su valor calórico en porcentaje, equivale del 10 al 15%.

Funciones

Forman las estructuras de nuestras células y músculos, son reparadoras de tejidos, reguladoras de las funciones vitales, transportan oxígeno y forman anticuerpos del sistema inmune. Son esenciales para el sano crecimiento y desarrollo.

Clasificación

ORIGEN VEGETAL

ORIGEN ANIMAL

Fuentes

**Vegetal:** frutos secos, legumbres, champiñones, cereales.

**Animal:** las carnes, pescados, aves, huevos y productos lácteos.

## BIBLIOGRAFIA

- Nutrición clínica. Ma. Elena Téllez Villagómez. Segunda edición. México. Editorial El Manual Moderno. PAG. 102 Y 103
- [https://cursos.gan-bcn.com/cursosonline/admin/publics/upload/contenido/pdf\\_150231610977385.pdf](https://cursos.gan-bcn.com/cursosonline/admin/publics/upload/contenido/pdf_150231610977385.pdf)
- [https://portalacademico.cch.unam.mx/materiales/prof/matdidac/sitpro/exp/quim/quim2/quimical/lec\\_alimentos.pdf](https://portalacademico.cch.unam.mx/materiales/prof/matdidac/sitpro/exp/quim/quim2/quimical/lec_alimentos.pdf)
- [https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/Los\\_Nutrimentos\\_Parte\\_1\\_Macronutrimientos.pdf](https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/Los_Nutrimentos_Parte_1_Macronutrimientos.pdf)
- <https://sancyd.com/wp-content/uploads/2020/04/Dietoterapia-nutrici%C3%B3n-cl%C3%ADnica-y-metabolismo-Tercera-edici%C3%B3n-2018.pdf>