Mapa Conceptual

Nombre del Alumno Rosalinda Gómez Pérez

Nombre del tema Macronutrientes

Parcial I

Nombre de la Materia Nutrición

Nombre del profesor Joanna Judith Casanova

Nombre de la Licenciatura Enfermería

Cuatrimestre 3

MAPA CONCEPTUAL

son nutrientes esenciales que el cuerpo necesita en grandes cantidades para funcionar correctamente

CARBOHIDRATOS

SON

Los carbohidratos son moléculas de azúcar. Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas.

APORTE DE CALORIAS

ES

4 kcal por gramo

FUNCIONE PRINCIPALES

CLASIFICACION Y FUENTES

VALOR CALORICO TOTAL %

ENTRE

45-65%

ES

- fuente principal de energía
- Matiene el sistema nervioso central
- Reposición de glucógeno muscular

ES

- Simples (azucares)
- Complejos (almidones, fibra)

Fuentes

- cereales verduras pan
- frutas legumbres

PROTEINAS

SON

son moléculas grandes y complejas que cumplen muchas funciones importantes en el cuerpo. Son vitales para la mayoría de los trabajos que realizan las células y son necesarias para mantener la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo.

APORTE CALORICO

SUBTEMA INTELIGENTE

4 kcal por gramo

FUNCIONES PRINCIAPLES

- construcción y reptación del tejido
- producción de enzimas, hormonas y anticuerpos
- Fuentes secundarias de energía

VALOR CALORICO TOTAL %

10-35%

CLASIFICACION Y FUENTE

- Completas (animales)
- Incompletas (vegetales)

Fuentes

- Carnes Legumbres
- Lácteos Frutos secos
- Huevos

LIPIDOS (GRASAS)

SON

Los lípidos son un grupo de sustancias insolubles en agua, pero solubles en solventes orgánicos, que incluyen los triglicéridos (comúnmente llamados grasas), fosfolípidos y esteroles.

APORTE CALORICO

ES

9 kcal por gramo

ES

- Reserva energética
- protección de órganos
- Regulación hormonal
- Transporte de vitaminas liposolubles (A, D, E, K)

ES

- Saturadas
- Insaturados (mono y poli)
- Trans

Fuentes

- Aceite pescado graso
- Aguacate Nueces

VALOR CALORICO TOTAL %

ENTRE

20-35%

FUNCIONES PRINCIPALES

CLASIFICACION Y FUENTES

Bibliografía

https://www.genome.gov/es/genetics-glossary/Proteina#:~:text=Las%20prote%C3%ADnas%20son%20mol%C3%A9culas%20grandes,tejidos%20y%20%C3%B3rganos%20del%20cuerpo.

https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20los%20carbohidratos%3F,descompone%20los%20carbohidratos%20en%20glucosa.

https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-6-grasas.pdf

https://chatgpt.com/#:~:text=https%3A//www.gob.mx/salud/documentos/plato%2Ddel%2Dbien%2Dcomer

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK56068/