



## Mapa conceptual.

*Cintha Anahi Vázquez Magaña.*

- *Macronutrientes.*

*Parcial I.*

*Nutrición clínica.*

*Lic. Joanna Judith Casanova Ortiz.*

*Licenciatura en enfermería.*

*3° D*

*Pichucalco, Chiapas, México, 27 de Mayo de 2025.*

# Macronutrientes.

son

Nutrientes esenciales en grandes cantidades para el correcto funcionamiento del cuerpo y proporcionan energía

se dividen en

## Carbohidratos.

aportan por 1 g

4 Kcal.  
(1Kcal = 1000 calorías).

se distribuye porcentualmente en:

55%-60% en una dieta más equilibrada y saludable.

tienen como función

Fuente de energía.

Almacenamiento de energía.

Componentes estructurales.

Ayuda en la digestión.

Formación de membranas celulares.

Provisión de nutrientes.

## Lípidos.

aportan por 1 g

9 Kcal.  
(1Kcal = 1000 calorías).

se distribuye porcentualmente en:

20%-25% en una dieta más equilibrada y saludable.

tienen como función

Reserva de energía.

Formación de estructuras celulares.

Aislamiento térmico.

Absorción de vitaminas.

Síntesis de hormonas.

Regulación celular.

Protección de órganos.

## Proteínas.

aportan por 1 g

4 Kcal.  
(1Kcal = 1000 calorías).

se distribuye porcentualmente en:

10%-15% en una dieta más equilibrada y saludable.

tienen como función

Estructural.

Reguladora.

Transportadora.

Defensiva.

Reserva.

# Macronutrientes.

son

Nutrientes esenciales en grandes cantidades para el correcto funcionamiento del cuerpo y proporcionan energía

se dividen en

Carbohidratos.

Lípidos.

Proteínas.

se clasifican en:

Monosacáridos  
(glucosa, fructosa y galactosa).

Disacáridos  
(sacarosa, lactosa y maltosa).

Oligosacáridos  
(rafina).

Polisacáridos  
(almidón, glucógeno y celulosa).

Fibra.

se clasifican según:

Estructura química

Simples  
(triglicéridos)

Complejos  
(fosfolípidos).

Derivados  
(esteroles: colesterol).

Función.

Energéticos.

Estructurales.

Reguladores.

Complejidad.

Saturados  
(mantequilla, grasas de carne).

Monoinsaturados  
(aceite de oliva).

Poliinsaturados  
(aceites vegetales).

Ácidos grasos trans.

se clasifican según su:

Origen.

Animal  
(carne, pescado, huevos, leche y productos lácteos).

Vegetal  
(legumbres, frutos secos, semillas, cereales y algunos vegetales).

Valor biológico.

Alto valor  
(origen animal).

Bajo valor  
(origen vegetal).

# Macronutrientes.

son

Nutrientes esenciales en grandes cantidades para el correcto funcionamiento del cuerpo y proporcionan energía

se dividen en

## Carbohidratos.

sus fuentes son:

Cereales integrales (arroz, pan integral, pasta integral, avena, cebada, trigo y maíz).

Frutas (manzanas, plátanos, bayas, mangos, melones, naranjas, cítricos, frutas secas).

Verduras (papas, boniatos, brócoli, zanahorias, espinacas, maíz, guisantes).

Legumbres (Frijoles, lentejas, garbanzos, guisantes).

Productos lácteos (leche, yogur, queso).

Alimentos procesados (panes, pastas, cereales de desayuno).

Azúcares (azúcar, miel, mermelada, jarabe de maíz).

## Lípidos.

sus fuentes son:

Alimentos de origen animal.

Aceites tropicales (coco y palma).

Monoinsaturadas (aguacate, frutos secos, aceite de oliva y canola).

Poliinsaturadas (aceites de girasol, maíz, soya, linaza y nueces, y en el salmón y la caballa).

Alimentos procesados y horneados.

Aceite vegetal y mantequilla.

### Grasas saturadas

### Grasas insaturadas.

### Grasas trans.

### Aceites y grasas en la cocina.

Carnes. (res, cerdo, pollo, pavo y otras aves).

Pescado (salmón, atún, trucha y otros).

Huevos.

Productos lácteos (leche, yogur y queso).

Legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos).

Frutos secos y semillas (almendras, nueces, semillas de chía, semillas de linaza).

Granos (quinoa, avena y algunos granos integrales).

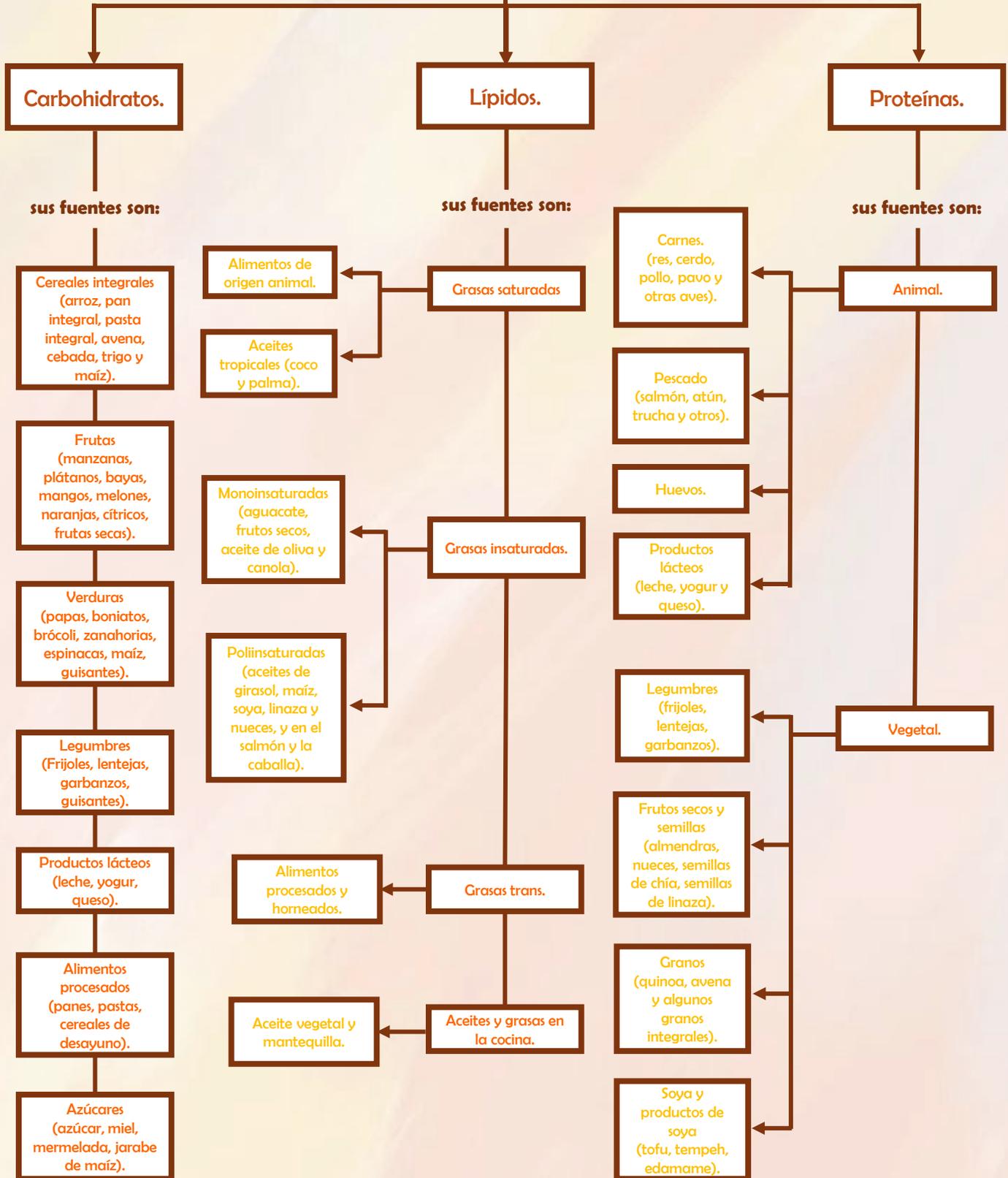
Soya y productos de soya (tofu, tempeh, edamame).

## Proteínas.

sus fuentes son:

### Animal.

### Vegetal.



## Referencias bibliográficas.



- Gil Hernández, Á. (Ed.). (2010). Tratado de Nutrición. Tomo II: Nutrientes y alimentos. Editorial Médica Panamericana.
- Téllez Villagómez, M. E. (2014). Nutrición clínica (2.<sup>a</sup> ed.). El Manual Moderno.
- Tur Mari, J. A., & Pich, J. (2004). Manual de nutrición y dietética. Masson.