



## Mapa Conceptual

*Nombre del Alumno: Sayuri Guadalupe Vázquez López*

*Nombre del tema: Macronutrientes*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Nutrición Clínica*

*Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3ero*

# MACRONUTRIENTES

Son aquellos tipos de nutrientes que se encuentran en grandes cantidades en los alimentos. Además de ser los responsables de aportar la energía necesaria para el día a día, promueven el desarrollo y crecimiento y regulan los procesos metabólicos. Se dividen principalmente en tres grupos:

## CARBOHIDRATOS

son moléculas de azúcar que son fuentes de energía para el cuerpo.

### APORTE DE CALORIAS:

Los carbohidratos aportan 4 kilocalorías por gramos.

### VALOR CALORICO TOTAL:

Aporta entre el 45% y el 65%

### FUNCION:

La principal función es proporcionar energía al cuerpo

### CLASIFICACION:

- Monosacáridos
- disacáridos
- polisacáridos

### FUENTES:

Granos, frutas, verduras, legumbres, productos lácteos, bebidas con azúcar, azúcares y alimentos naturales.

## LIPIDOS

Son un grupo de moléculas que desempeñan un papel fundamental en nuestro organismo, se encuentran en alimentos como aceites, grasas y algunos productos lácteos.

### APORTE DE CALORIAS:

Los lípidos aportan 9 calorías por gramo.

### CLASIFICACION:

- simples
- complejos

### FUENTES:

Grasas animales, lácteos, huevos, pescado, aceite, frutos secos y aguacate.

### VALOR CALORICO TOTAL:

Se recomienda entre el 20% y el 30%

### FUNCION:

- reserva genética
- transporte de nutrientes
- absorción de vitaminas
- función transportadora

## PROTEINAS

Son moléculas grandes y complejas que están formadas por aminoácidos.

### APORTE DE CALORIAS:

Cada gramo de proteína aporta 4 kilocalorías

### CLASIFICACION:

- proteínas simples
- proteínas conjugadas

### FUENTES:

Carnes, pescado, huevos, productos lácteos, legumbres, nueces y semillas, y granos.

### VALOR CALORICO TOTAL:

Entre el 10% y el 35%

### FUNCION:

- colágeno
- queratina
- insulina
- hemoglobina

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- <https://www.significados.com/carbohidratos/>
- <https://concepto.de/lipido/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/genetica/entender/comofuncionangenes/proteina/>
- <https://www.bioenciclopedia.com/proteinas-que-son-funciones-y-clasificacion-809.html>