



**LICENCIATURA :
ENFERMERIA**

**ALUMNO:
CINDI GUADALUPE HERNANDEZ RABELO**

**MATERIA:
NUTRICIÓN CLÍNICA**

**ACTIVIDAD:
MAPA CONCEPTUAL MACRONUTRIENTES**

**MAESTRO:
LIC.NUT.JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ**



MACRONUTRIENTES

LOS MACRONUTRIENTES SON AQUELLOS TIPOS DE NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN GRANDES CANTIDADES EN LOS ALIMENTOS.

HIDRATOS DE CARBONO

son moléculas constituidas principalmente por átomos de hidrógeno, carbono y oxígeno, cuya función principal es brindar energía a los seres vivos.

FUNCION

brindar energía a los seres vivos.

CLASIFICACIÓN

- Monosacaridos
- disacaridos
- polisacaridos

VALOR CALÓRICO TOTAL

45-75% VCT

FUENTES

- Cereales integrales: arroz, avena, cebada.
- Verduras: guisantes, papas, maíz y otras verduras con almidón.
- Frutas: mangos, plátanos, higo y manzanas.
- Frijoles y legumbres: frijoles negros, lentejas y garbanzos.
- Productos lácteos: leche y yogur.

VALOR CALÓRICO GR

4 calorías por gramo

PROTEINAS

son moléculas de gran tamaño formadas por aminoácidos.

FUNCION

participan en el crecimiento, desarrollo, reparación y mantenimiento de los tejidos del cuerpo.

CLASIFICACION

- Se clasifican en
- saturadas
- insaturadas

FUENTES

- Aves: pollo y pavo.
- Huevos, principalmente la clara.
- Carnes rojas: ternero, cordero, cerdo.
- Mariscos, salmón, camarones, bacalao.
- Productos lácteos: leche, yogur y queso.
- Frijoles y legumbres: frijoles negros, lentejas y garbanzos.
- Nueces y semillas: almendras, semillas de calabaza.
- Productos de soya.

VALOR CALÓRICO TOTAL

15% VCT

VALOR CALÓRICO GR

4 calorías por gramo

LIPIDOS

son nutrientes que aportan energía al organismo, por tanto, son esenciales en la dieta.

FUNCION

son importantes para la función del cuerpo, la producción de hormonas, el crecimiento de las células, el almacenamiento de energía y la absorción de vitaminas.

CLASIFICACION

- Grasas saturadas
- grasas insaturadas
- grasas trans

VALOR CALÓRICO TOTAL

34%VCT

VALOR CALÓRICO GR

9 calorías por gramos

FUENTES

- Aceite de oliva extra virgen.
- Coco.
- Aguacate.
- Nueces y semillas.
- Pescados, como el salmón.
- Productos lácteos.

BIBLIOGRAFÍAS:

- DE CEUPE, B. (S/F). MACRONUTRIENTES: QUÉ SON, TIPOS Y CARACTERÍSTICAS. CEUPE. RECUPERADO EL 27 DE MAYO DE 2025, DE [HTTPS://WWW.CEUBE.COM/BLOG/MACRONUTRIENTES.HTML](https://www.ceupe.com/blog/macronutrientes.html)
- MACRONUTRIENTES, ¿SABES CUÁNTO DEBES CONSUMIR? (S/F). DIABETRICS HEALTHCARE SAS. RECUPERADO EL 27 DE MAYO DE 2025, DE [HTTPS://WWW.DIABETRICS.COM/MACRONUTRIENTES](https://www.diabetrics.com/macronutrientes)
- ANTOLOGÍA UDS NUTRICIÓN CLÍNICA