



Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Citlali Rangel Armenta

Nombre del tema: macronutrientes

Parcial: I

Nombre de la Materia: nutrición clínica

Nombre del profesor: Joana Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: 3

MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS

Función:

Dar energía al cuerpo

Fuentes

- Pan, arroz, pasta
- Papas, maíz
- Frutas, verduras
- Azúcar, miel

Valor calórico por gramo

4 kcal por gramo

Porcentaje ideal en la dieta:

45% a 65% del total calórico diario

Clasificación

Simples

Azúcares
Glucosa
fructuosa
Sacarosa

Complejos

Almidones
fibra dietética

PROTEÍNAS

Función

Construcción y reparación de tejidos, enzimas, hormonas y sistema

Fuentes

- Carne, pescado, huevos
- Lácteos
- Legumbres (lentejas, frijoles)
- Nueces y semillas

Valor calórico por gramo

4 kcal por gramo

Porcentaje ideal en la dieta

10% a 35% del total calórico diario

Clasificación

Completas

Contienen todos los aminoácidos esenciales (origen animal)

Incompletas

No contienen todos los aminoácidos esenciales (origen vegetal)

LÍPIDOS

Función

Reserva de energía, absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K), protección de órganos y aislamiento térmico

Fuentes

- Aceites (oliva, girasol)
- Aguacate
- Frutos secos, semillas
- Pescado azul (salmón, atún)

Valor calórico por

9 kcal por gramo

Porcentaje ideal en la dieta

20% a 35% del total calórico diario

Clasificación

Saturadas

De origen animal (manteca, embutidos) → moderar

Trans

Procesadas industriales

Insaturadas

- Moninsaturadas (aceite de oliva)
- Poliinsaturadas (omega-3 y omega-6)

BIBLIOGRAFIAS :

- FUNCION DE LOS CARBOHIDRATOS
<https://www.eufic.org/es/que-contienen-los-alimentos/articulo/las-funciones-de-los-carbohidratos-en-el-cuerpo>
- FUNCION DE LOS LIPIDOS
<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/lipidos>
- FUNCION DE PROTEINAS
<https://www.eufic.org/es/que-contienen-los-alimentos/articulo/que-son-las-proteinas-y-cual-es-su-funcion-en-el-cuerpo>