



# Mapa conceptual

**NOMBRE DEL ALUMNO:** GUILLERMINA ROSALES SANCHEZ

**NOMBRE DEL TEMA:** MACRONUTRIENTES

**PARCIAL** 2DO.

**NOMBRE DE LA MATERIA:** NUTRICION CLINICA

**NOMBRE DEL PROFESOR:** LIC. JOANA JUDITH CASANOVA ORTIZ

**NOMBRE DELA LICENCIATURA:** ENFERMERIA

**CUATRIMESTRE :** 3RO.

# MACRONUTRIENTES

Son

Los macronutrientes son aquellos nutrientes esenciales que los organismos necesitan en grandes cantidades para mantener sus funciones vitales y obtener energía. los tres principales macronutrientes son:

Tenemos

## CARBOHIDRATOS

Son

Los carbohidratos aportan 4 kilocalorías (kcal) por gramo, los carbohidratos deben aportar entre 45% y el 65%, cada gramo de proteínas deberían aportar entre un 10 y 35% del calor calórico total de la dieta. un gramo de proteína aporta 4 calorías

Se dividen en

### MONOSACARIDOS

Son

Hidratos de carbono de cadena simple que son las unidades más básicas de los CARBOHIDRATOS. Ejemplo: Glucosa, Fructosa y Galactosa

### POLISACARIDOS

Son

CARBOHIDRATOS poliméricos de cadena larga compuestos por MONOSACARIDOS unidos por enlaces glicosídicos. Ejemplo: Almidón, Glucógeno y Celulosa.

### DISACARIDOS

Son

Tiempo de glúcido que se origina por la unión o condensación de dos monosacáridos, a través de enlaces glicosídicos. Ejemplo: Sacarosa, Lactosa y Maltosa.

### FUNCIONES

- Producción de energía.
- Construcción de macromoléculas
- Conservación de proteínas
- Ayuda al metabolismo de los lípidos
- Función intestinal y fibra dietética

## PROTEINAS

Las proteínas se forman por la unión de aminoácidos. Son las macromoléculas que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos.

Tiene

Sus

### FUNCIONES

- Estructural** - Forman una red de filamentos que constituyen el citoesqueleto (soporte)
- Contráctil** - Permiten el movimiento de músculos y las contracciones de los cilia y flagelos.
- Transporte** - Transporta sustancias importantes por todo el cuerpo por ejemplo, la hemoglobina transporta oxígeno por todo nuestro organismo.
- Reserva** - Almacén de aminoácidos. Como los aminoácidos, la cual se liberan cuando el cuerpo lo necesita.
- Hormonal** - Regulación del metabolismo.
- Enzimática** - Catalizan las reacciones bioquímicas en las células.
- Protección** - Protegen de organismos extraños, como bacterias o virus.
- Receptora** - Reconoce y transmite el mensaje para una respuesta inmediata

### EJEMPLOS

#### ORIGEN VEGETAL

- Arroz
- Pan
- Legumbres
- Alfalfa

#### ORIGEN ANIMAL

- Lleche
- Carnes
- Huevos
- Quesos
- Pescado

## LIPIDOS

Son

Los lípidos o grasas son un micronutriente que aportan 9 calorías por gramo el aporte recomendando de lípidos en la dieta equilibrada es entre 20% y 35% del valor calórico total

Tiene

Sus

### FUNCIONES

- Energética** - Aporta el doble de kcal que otros nutrientes.
- Estructural** - Es parte de la membrana celular.
- Transporte de vitaminas** - Se refiere a vitaminas liposolubles.
- Aporte de ácidos grasos** - Los lípidos están compuestos de ácidos grasos.
- Aumentan la palatabilidad** - Mejoran el sabor de los alimentos.

### EJEMPLOS

Son

- GRASAS SATURADAS**
  - Manteca, tocino, mantquilla, nata, yema de huevo, leche, aceite de coco.
- GRASAS INSATURADAS**
  - Son más frecuentes en el aceite vegetal.

# BIBLIOGRAFIA

**-Food and Agriculture.**

**-Sociedad Española de Endocrinología**

**-Clínica Universidad de Navarra.**