

LICENCIATURA :
ENFERMERIA

ALUMNO:
SANDY CECILIA SANCHEZ MARIN

MATERIA:
NUTRICION CLINICA

ACTIVIDAD:
MAPA CONCEPTUAL

DOCENTE:
LIC.NUT.JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ



MACRONUTRIENTES

componentes esenciales de los alimentos que proporcionan energía a nuestro cuerpo se divide en tres categorías principales: proteínas , carbohidratos y grasas

Proteínas

son bloques de construcción que nos permiten desarrollar y mantener nuestros músculos huesos y tejidos, también en la producción de enzimas y hormonas

Función

estructurales, hormonales, enzimáticas, como de señalización.

Clasificación

- Origen animal (alto valor biológico)
- origen vegetal (mediano valor biológico)
- bajo valor biológico

Fuentes

Fuentes animales de proteína:
Carnes: Res, cerdo, cordero, pollo, pavo, etc.
Pescado y mariscos: Salmón, atún, camarón, langosta, etc.
Huevos: Aportan proteínas de alta calidad y son una opción versátil.
Productos lácteos: Leche, queso, yogur, etc.
Fuentes vegetales de proteína:
Legumbres: Frijoles, lentejas, garbanzos, etc.
Nueces y semillas: Almendras, nueces, semillas de chía, semillas de sésamo, etc.
Granos: Arroz, quinoa, trigo, etc.
Fuentes de valor biológico: frutas y verduras

Valor calórico total

15 -20% de VCT

Aporte calórico

4kCAL por gramo

Carbohidratos

cena principal fuente de energía para nuestro cuerpo

Función

función energética.

Clasificación

- carbohidratos simples
- carbohidrato complejo
- fibra

Fuente

- **carbohidratos simples:** se encuentran en alimentos como azúcares, dulces y refrescos, y se absorben rápidamente en nuestro organismo, brindando una energía rápida pero transitoria.
- **carbohidratos complejos:** por otro lado, se encuentran en alimentos como granos enteros, frutas y verduras, y proporcionan energía sostenida a lo largo del tiempo.
- **fibra:** cereales integrales y leguminosas, verduras y frutas.

Aporte calórico total

50 -70% ACT

Aporte calórico

1GR-4KCAL

Lípidos

las grasas también son un macronutriente esencial para nuestro cuerpo. Proporcionan energía concentrada y ayudan a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E y K).

Función

funciones hormonales, de transporte, estructura de las células.

Clasificación

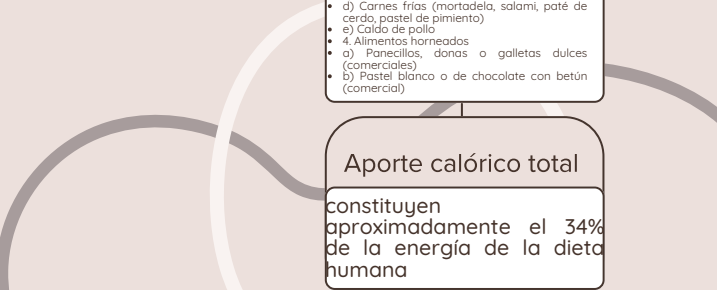
- lípidos simples
- lípidos compuestos
- lípidos misceláneos

Fuente

1. Lácteos
 - a) Leche entera
 - b) Crema o leche evaporada
 - c) Crema ácida
 - d) Queso crema
 - e) Helado
 - f) Mantequilla
2. Aceites
 - a) Aceite para cocinar
 - b) Mayonesa
 - c) Aderezos para ensalada (ricos en aceite)
 - d) Mantequilla de cacahuete
3. Carnes
 - a) Costilla de res, carne molida
 - b) Grasa y jugo de res
 - c) Tocino o salchichas de cerdo
 - d) Carnes frías (mortadela, salami, paté de cerdo, pastel de pimiento)
 - e) Caldo de pollo
4. Alimentos horneados
 - a) Panecillos, donas o galletas dulces (comerciales)
 - b) Pastel blanco o de chocolate con betún (comercial)

Aporte calórico total

constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana



BIBLIOGRAFIA

- Funciones de macronutrientes y micronutrientes. (s/f). Nestle-contigo.co. Recuperado el 27 de mayo de 2025, de <https://www.nestle-contigo.co/elige-a-tu-medida/macro-y-micronutrientes>
- la Diabetes, F. P. (s/f). Macronutrientes. Fundacionparalasalud.org. Recuperado el 27 de mayo de 2025, de <https://www.fundacionparalasalud.org/infantil/202/macronutrientes>
- Macronutrientes: qué son y cómo entenderlos. (s/f). Mundorganic.com. Recuperado el 27 de mayo de 2025, de https://www.mundorganic.com/blog/65_macronutrientes-que-son-y-como-entenderlos.html?srsId=AfmBOooHK9By4D_2GhN2XrC3OljUUAUW-hHBB5Sz4Ppx2SoR43-u5bzV.
- antologia_nutricion_clinica
- libro de nutrición clínica_maria_elena_tellez.pdf