



MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Luis Rafael Cantoral Domínguez

Nombre del tema: Macronutrientes

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Tercero

MACRONUTRIENTES

Son nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades para obtener energía, crecer y mantenerse saludable. Se dividen en tres grupos principales: carbohidratos, lípidos (grasas) y proteínas.



CARBOHIDRATOS

Son una fuente importante de energía y proceden fundamentalmente de los vegetales. La ingesta en un adulto sano recomendada es de 3-5 g/kg/día. Aportan 4 kcal/gramo y deben representar entre el 50-60% del valor calórico total diario.

FUNCIONES

- Fuente principal de energía
- Ayudan al funcionamiento del sistema nervioso central
- Ahorran el uso de proteínas para energía

CLASIFICACION

- Simples (monosacáridos y disacáridos)
- Complejos (polisacáridos: almidón y fibra)

FUENTES

Pan, arroz, pasta, frutas (manzana, plátano), verduras (zanahoria, papa), legumbres (frijol, lentejas), cereales integrales.



LIPIDOS (GRASAS)

Constituyen una reserva energética y son esenciales para la absorción de vitaminas liposolubles. Se recomienda una ingesta de 0.8-1.2 g/kg/día. Aportan 9 kcal/gramo y su consumo debe representar entre el 20-35% de la energía diaria.

FUNCIONES

- Reserva de energía
- Protección de órganos
- Transporte de vitaminas liposolubles (A, D, E, K)
- Aislante térmico

CLASIFICACION

- Saturadas (de origen animal)
- Insaturadas (mono y poliinsaturadas)
- Trans (procesadas, dañinas para la salud)

FUENTES

Aceite de oliva, aguacate, nueces, semillas (chia, linaza), mantequilla, quesos, pescados grasos (salmón, atún), carne con grasa.



PROTEINAS

Son fundamentales para la formación y reparación de tejidos. La recomendación en adultos es de 0.8-1 g/kg/día. Aportan 4 kcal/gramo y deben aportar entre el 10-15% del valor calórico total diario.

FUNCIONES

- Formación y reparación de tejidos
- Producción de enzimas y hormonas
- Defensa inmunológica

CLASIFICACION

- Completas: contienen todos los aminoácidos esenciales (de origen animal)
- Incompletas: no contienen todos los aminoácidos esenciales (de origen vegetal)

FUENTES

Carne (res, pollo, cerdo), huevo, leche y derivados (queso, yogurt), legumbres (frijol, lentejas, garbanzo), nueces, soya, pescado.

BIBLIOGRAFIA

- [HTTPS://WWW.FUNDACIONPARALASALUD.ORG/INFANTIL/202](https://www.fundacionparalasalud.org/infantil/202/)
[/MACRONUTRIENTES](https://www.fundacionparalasalud.org/infantil/202/macronutrientes)
- [HTTPS://WWW.FAO.ORG/4/W0073S/W0073S0D.HTM](https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s0d.htm)
- [HTTPS://WWW.CEUBE.COM/BLOG/MACRONUTRIENTES.HTML](https://www.ceupe.com/blog/macronutrientes.html)