



Ensayo de las sig preguntas:

- ***¿cuáles son las funciones del agua en el cuerpo humano?***
- ***¿Cuáles son los electrolitos de mayor importancia para el cuerpo del ser humano?***
- ***¿De qué manera el cuerpo humano puede obtener la energía y cuáles son los macro nutrimentos que aportan energía al ser humano?***
- ***¿Cuáles son las recomendaciones nutricionales que se deben seguir para obtener un buen estado de salud?***

NOMBRE DEL ALUMNO: LIRI YANET LOPEZ PEREZ

GRADO:3ER SEMESTRE

GRUPO: "G"

MATERIA: NUTRICION CLINICA

¿cuáles son las funciones del agua en el cuerpo humano?

Contribuye a la hidratación de la piel entre un 50 y 70% de peso en nuestro cuerpo, regula la temperatura, ayuda a mejorar el funcionamiento de los riñones y evitar la retención de líquidos, ayuda función digestiva y facilita la eliminación de sustancias de desechos, lubrica las articulaciones, posibilita el transporte de nutrientes y oxígeno en la sangre es medio de disolución de los líquidos corporales

¿Cuáles son los electrolitos de mayor importancia para el cuerpo del ser humano?

El calcio desempeña un papel fundamental en la función vascular y también muscular, porque hace funcionar bien los músculos. Es por mucho, el mineral más abundante en nuestro cuerpo, pues se encuentra presente en los huesos, en los dientes y los cartílagos.

El potasio es también necesario para la presión arterial.

El magnesio: tiene como función trabajar en la actividad muscular y también está muy relacionado con el metabolismo, ayudando a su correcto funcionamiento.

El sodio también participa en el sistema muscular y lleva a cabo la transmisión de señales nerviosas entre órganos.

El cloro: siendo también un electrolito importante por su determinación en la sangre permite identificar las causas de un cambio de acidez de la sangre o el PH.

El fósforo es el segundo mineral que más abunda en el cuerpo, se ubica en los huesos y dientes.

¿De qué manera el cuerpo humano puede obtener la energía y cuáles son los macro nutrientes que aportan energía al ser humano?

? Esta energía proviene de los alimentos que comemos, es decir de la descomposición de nutrientes como la glucosa, los aminoácidos y los ácidos grasos.

Para mantener en funcionamiento el cuerpo necesitas nutrientes básicos como lípidos, hidratos de carbono y proteínas junto a vitaminas y minerales.

Entre los hidratos de carbono se encuentran los vegetales, las frutas y los granos. Los cuales son **altamente energéticos produciendo entre el 40% y el 60%** de la energía necesaria.

Las proteínas por su parte, son las carnes rojas, las carnes blancas y legumbres. En adultos se recomienda comer al día, 0.8 gramos por kilogramo de peso corporal, para mantener un equilibrio entre lo que debe absorber el cuerpo. **Un exceso de proteínas es convertido en grasa** por el organismo y afecta la energía.

Entre los alimentos ricos en grasas que requiere el cuerpo para sobrevivir, **se pueden consumir pescados como el atún y el salmón, y aceites de origen vegetal.**

En nutrición, los **macronutrientes** son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Los principales son **glúcidos, proteínas, y lípidos.**¹ Otros incluyen **alcohol y ácidos orgánicos.** Se diferencian de los **micronutrientes**, las **vitaminas y minerales**, en que estos son necesarios en pequeñas cantidades para mantener la salud pero no para producir energía.

Los macronutrientes proporcionan la energía y los materiales de construcción para las innumerables sustancias que son esenciales para el crecimiento y la supervivencia de los organismos vivos.

¿Cuáles son las recomendaciones nutricionales que se deben seguir para obtener un buen estado de salud?

- Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física
- Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites
- Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa

- Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones
- Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados
- A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua. No esperar a tener sed para hidratarse.
- Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.
- Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio. Para reemplazarla utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano). Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- Restringir el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.
- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

- Incorporar legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca a la dieta.
- Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.