



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: KARLA GUADALUPE CPRNELIO JIMENEZ

GRADO:3ER SEMESTRE

GRUPO: “G”

MATERIA: NUTRICION CLINICA

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

El agua es el principal componente del cuerpo humano, y supone el 70% del peso corporal total. Esta cantidad total depende de múltiples factores como la edad, el sexo o el volumen de grasa corporal.

Cumple una función vital para el buen funcionamiento del organismo, posibilita el transporte de nutrientes a las células, ayuda a la digestión de los alimentos, contribuye a regular la temperatura corporal, etc. Además, el intestino absorbe parte de estos líquidos, gracias a los cuales es posible eliminar todo lo que el cuerpo no necesita, a través de las secreciones y de la orina, por lo que también previene el estreñimiento.

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

El calcio, el potasio, el magnesio, el sodio, el cloro, el fósforo

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

El ser humano es un transformador de tipos de energía que funcionan de manera permanente y constante. Desde el punto de vista físico «la energía no se crea ni se destruye solo se transforma» en la nutrición el concepto de energía se refiere al consumo de alimentos y a la cantidad que el ser humano requiere para satisfacer las necesidades vitales que el cuerpo necesita para vivir.

Los macronutrientes son:

HIDRATOS DE CARBONO: Los hidratos de carbono o carbohidratos son los macronutrientes que más energía aportan.

PROTEÍNAS: Las proteínas están hechas de cadenas ligadas de aminoácidos que se dividen en tres categorías diferentes: esenciales, semiesenciales y no esenciales.

GRASAS: Los lípidos o las grasas son necesarios para el organismo porque contribuyen en la regulación de la temperatura corporal entre otras funciones.

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

- 1) Mantener una dieta saludable que contenga proteína, carbohidratos, grasas, frutas y vegetales de acuerdo con las cantidades recomendadas por un especialista. Una mujer promedio, por ejemplo, requiere entre 1 800 y 2 000 calorías al día. Un hombre, en cambio, debería consumir entre 2 000 y 2 200 calorías.
- 2) Consumir grasas saludables: aceite de oliva, frutos secos, salmón. La OMS sugiere comer entre el 20 y 35% de grasas total al día, de las que entre el 6 y 11% deben ser poliinsaturadas (con 2,5 y 9% de Omega 6, y 0,5 y 2% de Omega 3); entre el 15 y 20% monoinsaturadas y menos del 10% de grasas saturadas.
- 3) Ingerir entre dos y tres litros de agua al día. Evite las bebidas azucaradas.
- 4) Evitar productos con gran contenido de azúcar como pasteles, chocolates, malteadas, cereales. Si tienes ganas de algo dulce, recurre a las frutas. La recomendación es comer entre tres y cuatro porciones de frutas al día.
- 5) Realizar ejercicio todos los días. Alterne las actividades para evitar caer en la monotonía: corra, trote, levante pesas. 150 minutos de actividad física a la semana son suficientes para mantener una vida saludable. Esa cifra puede aumentar dependiendo de los objetivos de cada persona.
- 6) Incluir productos ricos en fibra para estimular al aparato digestivo. Al día se sugieren 25 gramos de esa sustancia, presente en la corteza de las frutas y los productos integrales.
- 7) Evitar alimentos procesados, pues contienen grandes cantidades de sal.
- 8) Descansar. El tiempo de recuperación varía entre una y otra persona. De forma general se recomienda dormir entre 7 y 8 horas al día.