



**Mi Universidad**

Mapa conceptual.

- **Nombre de la alumna: Yuliana Cristell Jiménez Esteban.**
- **Nombre de la unidad: Nutriología como ciencia.**
- **Parcial: 1°.**
- **Nombre de la materia: Nutrición clínica.**
- **Nombre de la profesora: Lisset del Carmen Flores Velázquez.**
- **Nombre de la licenciatura: Enfermería.**
- **Cuatrimestre: 3°.**

# FIBRA ALIMENTARIA.

Son

Los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas.

Tipos.

Beneficios del consumo.

Son

Son

Solubles.

Insolubles.

Que

Que

Se disuelven en agua.

No se disuelven en agua.

Incluye

Incluye

Gomas

Pectinas

Fuente  
alimentaria

- Avena
- Cebadas
- Habas secas
- Frijoles
- Lentejas
- Manzanas
- Fresas
- Cítricos
- Plátanos, etc.

Celulosa

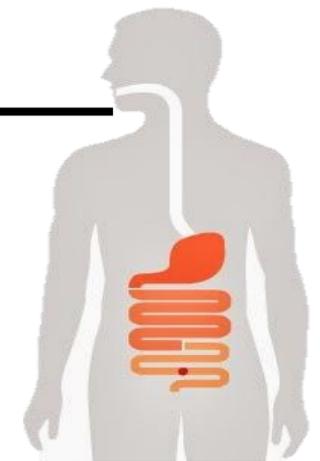
Hemicelulosa

Lignina

Fuente  
alimentaria

- Trigo entero
- Salvado
- Cereal integral
- Granos enteros
- Verduras
- Frutas con cascara
- Semillas comestibles
- Legumbres

- Aumenta la capacidad de retener agua.
- Aumenta volumen fecal.
- Aumenta el número de deposiciones.
- Reduce el tiempo de tránsito intestinal.
- Reducción de riesgo de formación de tumores.
- Vaciado gástrico.
- Reduce la absorción de glucosa.
- Reduce los niveles de colesterol.
- Ayuda a lograr un peso saludable.



# AGUA.

Es

El solvente universal o líquido vital.

Beneficios.

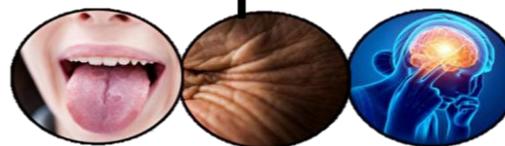
Son

- Hidratación.
- Lubrica las articulaciones y los huesos.
- Regula la temperatura corporal.
- Piel saludable.
- Buen humor.
- Ayuda a perder peso.
- Ayuda a la digestión, absorción y excreción.
- Evita el dolor de cabeza.
- Mejora el sistema inmunológico.
- Reduce el riesgo de problemas cardiacos.
- Facilita el riego sanguíneo.

Desventajas por bajo consumo.

Son

- Deshidratación.
- Disminución de la función cognitiva.
- Alteraciones del estado de ánimos.
- Problemas en la piel.
- Estreñimiento.
- Colesterol alto.
- Calambres musculares.
- Aumenta la presión arterial.
- Dolor de cabeza.



Ingesta diaria.

Son

Niñez.

1.3-1.6 L/día.



Adolescencia.

En

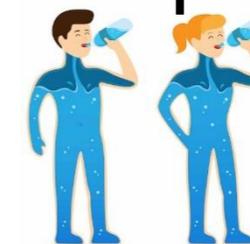
Varones

2.1L/día.

Y

Mujeres

1.9L/día.



Adultez.

En

Varones

2.5L/día.

Y

Mujeres

2.0L/día.



# ELECTROLITOS.

Son

Sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa.

Cuando

Se disuelven en agua.

Electrolitos más importantes para el organismo.

Son

Deficiencia.

Causa

Funciones en el cuerpo humano.

Son

- Equilibrio osmótico.
- Equilibrio acido-básico.
- Equilibra la cantidad de agua.
- Transporta nutrientes a la célula.
- Elimina desechos de las células.
- Hace funcionar a los nervios, músculos, corazón y cerebro adecuadamente.
- Función enzimática.



Ca

Calcio

Fuente

- Lácteos
- Verduras verdes
- Frutos secos
- Pescado
- Tofu

Ingesta recomendada

1000-1300mg/día

Na

Sodio

Fuente

- Sal de mesa
- Leche
- Remolacha
- Apio

Ingesta recomendada

1500mg/día

Cl

Cloruro

Fuente

- Sal de mar
- Aceitunas
- Centeno
- Tomate
- Lechuga

Ingesta recomendada

2300mg/día

Mg

Magnesio

Fuente

- Verduras de hoja verde
- Legumbres
- Granos enteros

Ingesta recomendada

310-420mg/día

P

Fósforo

Fuente

- Carnes
- Leche
- Judías secas

Ingesta recomendada

700mg/día

K

Potasio

Fuente

- Carnes frescas
- Verduras
- Lácteos

Ingesta recomendada

4700mg/día

- Vómito
- Diarrea
- Debilidad muscular
- Parálisis
- Edemas.
- Alteraciones óseas
- Afecta el sistema nervioso central.
- Insomnio
- Hipotensión
- Deshidratación
- Disnea
- Sequedad en la boca.

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Es

Aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida.

Leyes de la alimentación

Son

Completa

Implica

Que debe contener todos los nutrientes.

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Lípidos
- Nutrientes inorgánicos
- Vitaminas

Suficiente

Implica

Que cubra las necesidades de todos los nutrientes.



Equilibrada

Implica

Que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí.



Inocua

Implica

Que esté libre de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.

Su consumo

Debe ser moderado



Variada

Implica

Incluir diferentes alimentos y platos en cada comida.

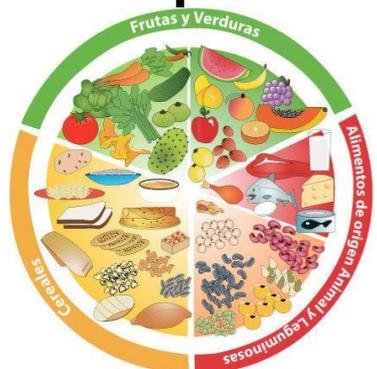


Adecuada

Implica

Que esté acorde a las condiciones.

- Fisiológicas del organismo
- Edad, sexo, estatura
- Actividad
- Estado de salud
- Cultura
- Economía



## Bibliografía

Mahan, L. K., Escott-Stump, S., & Raymond, J. (2013). *Krause Dietoterapia* (13a. ed.). Barcelona, España: Elsevier .

Roth, R. (2009). *Nutrición y dietoterapia* (9a ed.). Mc Graw Hill Interamericana S.A.de C.V.

Universidad. del Sureste (s.f.). En *Nutrición clínica* (págs. 18-28). México .