



ASIGNATURA: NUTRICIÓN CLÍNICA

NOMBRE DE LA ACT: Mapa conceptual nutrición clínica

NOMBRE DEL PROFESOR: Lisset del Carmen Flores Velázquez

NOMBRE DEL ALUMNO: JOSE IGNACIO CHABLE ZACARIAS

GRADO: 3ro

GRUPO: B

Fibra alimentaria

```
graph TD; A[Fibra alimentaria] --- B[ ]; B --- C[Concepto: Se refiere a los componentes intactos de las plantas que son digeribles por las enzimas digestivas]; B --- D[Tipos de fibras y alimentos en el que se encuentran: Fibra dietética, se encuentra en las plantas. Fibra funcional, son extraídos o fabricado a partir de las plantas]; B --- E[Beneficios del consumo de fibra: Aumentan la capacidad de retención de agua de la materia no digerida, aumentan el volumen fecal, aumentan el número diario de deposiciones y reducen el tiempo de tránsito digestivo.]
```

Concepto:

Se refiere a los componentes intactos de las plantas que son digeribles por las enzimas digestivas

Tipos de fibras y alimentos en el que se encuentran:

Fibra dietética, se encuentra en las plantas.

Fibra funcional, son extraídos o fabricado a partir de las plantas

Beneficios del consumo de fibra:

Aumentan la capacidad de retención de agua de la materia no digerida, aumentan el volumen fecal, aumentan el número diario de deposiciones y reducen el tiempo de tránsito digestivo.

Electrólitos

```
graph TD; A[Electrólitos] --- B[ ]; B --- C[ ]; B --- D[ ]; B --- E[ ]
```

¿Que son los electrólitos?

Los electrolitos son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa cuando se disuelven en agua.

Funciones de los electrolitos en el cuerpo humano:

Estos mantienen las funciones fisiológicas del cuerpo, como el equilibrio osmótico, el equilibrio ácido básico y las diferenciales de concertación intracelular y extracelular.

Electrólitos más importantes para el organismo humano:

Los electrolitos más importantes para nosotros los humanos son el calcio, el sodio, el magnesio, el fósforo y el potasio.

Agua

```
graph TD; A[Agua] --- B[ ]; B --- C[Concepto:]; B --- D[Desventaja por bajo consumo de agua:]; B --- E[Ingesta diaria:];
```

Concepto:

El agua es una sustancia física formada por átomos de oxígeno e hidrógeno su fórmula química es H^2O y sus propiedades físicas es que es incolora, inodora e insípida

Desventaja por bajo consumo de agua:

La deshidratación celular y la disminución del volumen del líquido extracelular intervienen en la estimulación de la sed.

Ingesta diaria:

En el momento del nacimiento el agua se supone aproximadamente el 75% al 85% del peso corporal total, el agua supone del 60% al 70% en adultos delgados pero solo el 45% al 55% en adultos obesos.

Alimentación saludable

```
graph TD; A[Alimentación saludable] --- B[ ]; B --- C[Concepto:]; B --- D[Leyes de alimentación:]; B --- E[ ]; C --- C1[La relación entre la dieta y la salud o la enfermedad es indiscutible, por una parte, para estar sano es indispensable alimentarse bien, y, por la otra, las dietas defectuosas tienen un papel bien establecido, aun que parcial, en la etiología de muchas enfermedades, desde la desnutrición y las deficiencia simples.]; D --- D1[Completa. Debe contener todos los nutrimentos, esto se logra al incluir en cada comida un alimento de cada uno de los tres grupos]; D --- D2[Suficiente. Es importante que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir las necesidades de todos los nutrimentos.]; D --- D3[Equilibrada. Los nutrimentos deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos.]; E --- E1[Inocua. Su consumo habitual no debe aplicar riesgos para la salud, ya que debe de estar exenta de microorganismos patógenos]; E --- E2[Variada. Es decir, implica incluir diferentes alimentos y platillos en casa comida.]; E --- E3[Adecuada. La alimentación debe ser adecuada a las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura, actividad y estado de salud del individuo.];
```

Concepto:

La relación entre la dieta y la salud o la enfermedad es indiscutible, por una parte, para estar sano es indispensable alimentarse bien, y, por la otra, las dietas defectuosas tienen un papel bien establecido, aun que parcial, en la etiología de muchas enfermedades, desde la desnutrición y las deficiencia simples.

Leyes de alimentación:

- Completa. Debe contener todos los nutrimentos, esto se logra al incluir en cada comida un alimento de cada uno de los tres grupos
- Suficiente. Es importante que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir las necesidades de todos los nutrimentos.
- Equilibrada. Los nutrimentos deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos.

- Inocua. Su consumo habitual no debe aplicar riesgos para la salud, ya que debe de estar exenta de microorganismos patógenos
- Variada. Es decir, implica incluir diferentes alimentos y platillos en casa comida.
- Adecuada. La alimentación debe ser adecuada a las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura, actividad y estado de salud del individuo.