



UNIVERSIDAD DEL SURESTE. NUTRICION CLINICA.

MAPAS CONCEPTUALES.

URIEL GUSTAVO BAYONA CRUZ.

FIBRA ALIMENTARIA

La fibra alimentaria se puede definir como la parte comestible de las plantas que resiste la digestión y absorción en el intestino delgado humano y que experimenta una fermentación parcial o total en el intestino grueso. Esta parte vegetal está formada por un conjunto de compuestos químicos de naturaleza heterogénea.

TIPOS DE FIBRA

Existen 2 tipos diferentes de fibra: soluble e insoluble y ambos son importantes para la salud, la digestión y la prevención de enfermedades.

La fibra soluble atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión. Esto lentifica el proceso digestivo. Este tipo de fibra se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, los frijoles, las lentejas, las arvejas (chicharos) y algunas frutas y verduras.

La fibra insoluble se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra le aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos.

FUENTE

Lechuga, acelga, zanahorias crudas y espinaca.

Verduras tiernas cocidas, como espárragos, remolachas, champiñones, nabos y calabaza.

Patatas (papas) y batatas al horno con cáscara.

Brócoli, alcachofas, calabazas y judías verdes (ejotes).

BENEFICIOS

Normaliza las deposiciones.

Ayuda a mantener la salud intestinal.

Reduce los niveles de colesterol.

Ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Ayuda a lograr un peso saludable.

AGUA

El agua es una sustancia cuya molécula está compuesta por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno unidos por un enlace covalente. El término agua, generalmente, se refiere a la sustancia en su estado líquido, aunque esta puede hallarse en su forma sólida, llamada hielo, y en su forma gaseosa, denominada vapor.

BENEFICIOS DEL CONSUMO DEL AGUA

Al ser el principal componente del cuerpo humano, el consumo de agua brinda grandes beneficios, como permitir la absorción de nutrientes esenciales, lubricar las articulaciones, eliminar toxinas, facilitar el riego sanguíneo, y mejorar la función digestiva.

DESVENTAJAS POR BAJO CONSUMO

El no beber la cantidad suficiente de agua provoca en nuestro organismo una serie de malestares que nos indican que debemos aumentar la dosis diaria.

- Adormecimientos de las extremidades.
- Alteraciones de la vista.
- Dificultades para tragar.
- Delirio.
- Ataques cardiacos e incluso la muerte.

INGESTA DIARIA

En niños, es recomendable iniciar con 30 a 60 mililitros al día. Conforme crece el niño, se debe incrementar el consumo de agua en forma progresiva, de tal forma que en el adolescente llegue a tomar de seis a ocho vasos de agua al día.

En la adolescencia y adultos, como norma general, en adultos se recomienda una ingesta de unos 10 vasos de líquidos diarios, es decir, entre 1,5 y 2 litros diarios.

ELECTROLITOS

Los electrolitos son minerales en el cuerpo que tienen una carga eléctrica. Se encuentran en la sangre, la orina, tejidos y otros líquidos del cuerpo. Los electrolitos son importantes porque ayudan a: Equilibrar la cantidad de agua en su cuerpo.

FUNCION

Los electrolitos son importantes porque ayudan a: Equilibrar la cantidad de agua en su cuerpo. Equilibrar el nivel de ácido/base (pH) de su cuerpo. Transportar nutrientes a sus células.

ELECTROLITOS MAS IMPORTANTES

Calcio.
Cloruro.
Magnesio.
Fósforo.
Potasio.
Sodio.

PROBLEMAS DE SALUD POR DEFICIENCIA

Náuseas.
Debilidad.
Dolores musculares.
Deshidratación.
Hinchazón.
Respiración lenta.
Sed excesiva.
Sequedad en la boca.

ALIMENTACION SALUDABLE

Se denomina dieta sana a aquel régimen alimenticio que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.

LEYES DE LA ALIMENTACION

Suficiente: cantidades que garanticen las necesidades de energía y de nutrientes.

Variada: diferentes alimentos en cada comida, utilizar distintas técnicas culinarias, cuando se trate del mismo alimento.

Completa: nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

Equilibrada: proteínas 1g/kg de peso corporal/día, grasas 15-30 %, (la ingestión de ácidos grasos saturados no debe exceder el 10 % de la energía total, 15 % de los ácidos grasos monoinsaturados, 7% de ácidos grasos poliinsaturados), carbohidratos 50-60 %.

Adecuada: considerándose género, edad, nivel de actividad física y estado fisiológico del individuo (necesidades especiales, embarazo o lactancia), de acuerdo con los requerimientos nutricionales.

Inocua: que el consumo habitual no implique riesgos para la salud (exenta de microorganismos patógenos, tóxicos o algún contaminante).

BIBLIOGRAFIA

AUTOR	UDS
FECHA	28/06/22
URL	https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LLEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf
TITULO	NUTRICION