

UDS

**Universidad
Del
Sureste**

DOCENTE:

LIC. NUTRICIÓN. LISSET DEL CARMEN FLORES
VELÁZQUEZ



ALBORES

ASIGNATURA:

NUTRICIÓN CLÍNICA

ALUMNA:

LITZI RUBI DE LACRUZ DE LA CRUZ

CUATRIMESTRE:

3LEN GRUPO B

ACTIVIDAD 1
MAPA CONCEPTUAL



FIBRA ALIMENTARIA.

La fibra alimentaria es la parte de las plantas comestibles que resiste la digestión y la absorción en el intestino delgado, y que se fermenta parcial o total en el intestino grueso.

TIPOS DE FIBRAS

FIBRA SOLUBLE.

La fibra soluble se encuentra en la avena, los guisantes, los frijoles, las manzanas, los cítricos, las zanahorias, y la cebada.

BENEFICIOS DE FIBRAS,

Ayudar a reducir los niveles de colesterol total en la sangre, pues disminuye los niveles de lipoproteína de baja densidad, o colesterol "malo".

Este componente previene enfermedades como diabetes, colesterol alto y estreñimiento. La fibra es un alimento que se encuentra en diferentes vegetales y cereales integrales. No aporta gran cantidad de calorías y tampoco es digerida por el organismo, por lo que pasa de forma rápida por los intestinos.

FIBRA INSOLUBLE.

La fibra insoluble se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales

BENEFICIOS DE FIBRAS,

promueve el movimiento del material a través del aparato digestivo y aumenta el volumen de las heces, por lo que puede ser de beneficio para aquellos que luchan contra el estreñimiento o la evacuación irregular.

AGUA.

El agua es el componente único más importante del cuerpo. En el momento del nacimiento el agua supone aproximadamente el 75% al 85% del peso corporal total; esta proporción disminuye con la edad y la adiposidad.

BENEFICIOS DEL CONSUMO DE AGUA

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 DE AGUA

La falta de agua puede provocar:

1. diabetes
2. colesterol alto
3. problemas digestivos
4. fatiga, entre otros trastornos.

Activa una serie de mecanismos de adaptación para lograr seguir activo a pesar de la falta del líquido.

INGESTA DIARIA (LITROS QUE SE DEBEN CONSUMIR).

Los niños, debido a que se encuentran en un proceso de crecimiento ... de agua en los niños y la cantidad que deben consumir será entre 1100 y 1200ml.

la cantidad de agua que deberían de consumir los adolescentes no es diferente de la de un adulto. Lo recomienda es ocho vasos o botellas de 227 ml de agua por día, este promedio puede variar dependiendo de la actividad física del adolescente.

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 electrólitos son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua

FUNCIÓN.

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.

PRINCIPALES ELECTROLITOS.

Los obtiene de los alimentos que ingiere y de los líquidos que bebe.

1. SODIO
2. CALCIO
3. POTASIO
4. CLORURO
5. FOSFATO
6. MAGNESIO

DEFICIENCIA DE ELECTRÓLITOS

Son alteraciones del contenido de agua o electrolitos en el cuerpo humano, cuando la cantidad de estas sustancias baja o aumenta. Tiene causas diversas

CAUSAS.

Enfermedades diarreicas que junto a otros factores, como altas temperaturas, alimentos mal lavados o poca hidratación, provocan un desequilibrio en el buen funcionamiento del cuerpo; siendo los Adultos Mayores y los niños los grupos más afectados.

SÍNTOMAS.

- Náuseas
- Debilidad
- Dolores musculares
- Deshidratación
- Hinchazón

- Náuseas
- Debilidad
- Dolores musculares
- Deshidratación
- Hinchazón

ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado, para eso la alimentación debe ser completa según las leyes de la alimentación.

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).

BIBLIOGRAFÍA

- <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917debo108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>
- <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1467§ionid=93110571>
- https://www.muyfitness.com/cuanta-agua-deberian-consumir-los-adolescentes_13093703/
- <https://www.semesandalucia.es/wp-content/uploads/2014/07/electrolitos-en-urgencias.pdf>