Universidad del sureste

Lic. En enfermería

NUTRICIÓN PUBLICA

Maestra: lisset del Carmen flores

Alumno: Francisco De La Cruz Hernández

Grupo: B

3Cer Cuatrimestre

Actividad: **realizar un mapa conceptual unidad**

mindmeister

NUTRICIÓN CLÍNICA

Fibra alimentaria

se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeridos
por las enzimas digestivas, mientras que fibra funcional se refiere a los hidratos de carbono
no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas

FIBRAS MENOS SOLUBLES

celulosa, hemicelulosa y lignina

aumenta la capacidad de retener agua, aumentando de esta forma el volumen fecal y reduciendo el tránsito intestinal.

Sigo intestino, salvado, frutos y semillas comestibles

H2O

El componente único más abundante del cuerpo. En el momento de nacimiento el agua supone aproximadamente el 75% al 80% del peso corporal

Hace que los adultos sean dependientes para las reacciones celulares. Son necesarios los transportes metabólicos y los compuestos endocrinos que da forma a las células.

Es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción

Agua
una participación fundamental en la estructura y la función del sistema circulatorio y arterial
como medio de transporte para los nutrientes y todas las sustancias del cuerpo

El agua
mantiene la constancia física y química de los líquidos intracelulares y extracelulares y
tiene una participación crucial en el mantenimiento de la temperatura corporal.

Balance

El balance del 20% del agua corporal (deshidratación) puede ser mortal.

La pérdida de Acuaretilar en 10% puede ocasionar daños en sistemas significativos.

Fuentes de agua

El agua en líquido como
H2O y como compuesto químico

proporcionan aproximadamente el 1 litro de agua por individuo mediante alimentos

E ELECTROLITOS

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

puedan ser sales
inorgánicas sencillas de sodio, potasio, magnesio, o moléculas orgánicas complejas.

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

iones importantes

Calcio
Sodio
Magnesio
Cloruro
Potasio

E LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Concepto

estar sano es indispensable alcanzar bien, y, por lo otra, las dietas deficiencias dolores un
papel bien establecido, aunque parcial, en la etiología de muchas enfermedades, desde la desnutrición y las deficiencias simples,

la dieta correcta debe cumplir con las siguientes características

Completa

debe contener todos los nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, nutrientes inorgánicos y vitaminas).

Suficiente

Es importante que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir los requerimientos de todos los nutrientes.

Equilibrada

Los nutrientes deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos, de acuerdo a lo que han establecido especialistas de la Organización de las
Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, la Organización Mundial
de
la Salud y la Universidad de las Naciones Unidas.

Inocua

lo consumo habitual no debe implicar riesgos para la salud, ya que debe estar exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.

Variada

Es decir, implica incluir diferentes alimentos y platillos en cada comida. Es recomendable por la relación de sabor con alimentos de temporada.

Adecuada

La alimentación debe ser adecuada a las condiciones fisiológicas (edad, sexo, tamaño, estatura, actividad y nivel de salud del individuo).