

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



UNIDAD: NUTRIOLOGIA COMO CIENCIA

MATERIA: NUTICION CLINICA

DOCENTE: LIC. LISSET DEL CARMEN FLORES VELAZQUEZ

ALUMNO(A) ANA LUCIA SOLIS HERNANDEZ

CARRERA: LIC. EN ENFERMERIA

CUATRIMESTRE 3

GRUPO: B

FECHA: 12 /07/22

FIBRA ALIMENTARIA

ES

Tipos de fibra

FIBRA SOLUBLE. Se disuelve en agua para formar un material gelatinoso.

FIBRA INSOLUBLE. Que no se disuelven en agua

Incluye las partes de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede ingerir no puede ingerir o absorber

Fuente alimentaria

A reducir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre

Aumenta el volumen de heces , por lo que puede ser de beneficio para los que sufren de estreñimiento

- Avena
- Frijoles
- Manzana
- Zanahoria
- cebada

- Salvado de trigo
- Frutos secos
- Papas
- Verduras
- legumbres

Beneficio

- Normaliza las deposiciones
- Ayuda a mantener la salud intestinal
- Reduce los niveles de colesterol
- Controla los niveles de azúcar en la sangre
- Ayuda a lograr un peso saludable

ayuda

AGUA

ES

Representa el 80% de la composición de la mayoría de los organismos

Beneficio

- Alivia la fatiga
- Evita el Dolor de cabeza y las migrañas
- Regula la temperatura del cuerpo
- Mejora el sistema inmunológico
- Reduce el riesgo de problemas cardíacos
- Ayuda a perder peso
- Elimina toxina
- Permite la absorción de nutrientes
- Mejora la función digestiva

Ingesta de agua diaria

Adulthood

2.5 , 2.0 Ltr

Adolescence

2.5 ,2.0 Ltr

Childhood

1.3 ,1.6 Ltr

Desventaja

- Dolor de cabeza
- Deshidratación
- Fatiga
- Dolores musculares
- Estreñimiento
- Calambres
- Boca seca
- Se puede ocasionar migraña
- Hipertensión
- Problemas en los riñones
- Aumento de peso

ELECTROLITOS

Son minerales presente en la sangre y otros líquidos que llevan una carga eléctrica

Funciones de los electrolitos en el cuerpo humano

- Elimina los desechos de las células
- Transporta nutrientes a la célula
- Equilibra la cantidad de agua en el cuerpo
- Hace funcionar a los nervios, músculos corazón y cerebro de manera adecuada
- Equilibrio osmótico

Electrolitos mas importantes para el organismo

Sodio

Calcio

Potasio

Cloruro

Magnesio

Fosforo

Problemas de salud por deficiencia de electrolitos

- Sequedad en la boca
- Edemas
- Debilidad
- Dolores musculares
- Hipertensión
- Disnea
- vomito

ALIMENTACION SALUDABLE

Es

Es aquella que proporciona ,los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener un funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud minimizar el riesgo de enfermedades.

LEYES DE LA ALIMENTACION

Dieta completa

Esto se refiere a que tu dieta debe tener cada uno de los nutrientes principales que el cuerpo necesita .frutas, verduras, cereales ,alimentos de origen animal, leguminosa y grasas

Dieta suficiente

Se refiere a cubrir el 100% de las necesidades de nuestro cuerpo tanto en calorías como en nutrientes , se debe evitar comer en exceso o insuficiente

Dieta equilibrada

Es aquella que respeta la proporción adecuada entre los grupos de alimentos y nutrientes , hidratos de carbono, grasas y proteínas

Dieta variada

Se basa en consumir diferentes tipos de alimentos de cada grupo alimenticio

Dieta inocua

Se refiere al lavado y desinfección de los alimentos para evitar contaminación de distintos microorganismo

Dieta adecuada

Es aquella que se adapta a tu estilo de vida ,debe incluir alimentos y preparaciones que te gusten.

BIBLIOGRAFIA

[HTTPS://WWW.MAYOCLINIC.ORG](https://www.mayoclinic.org)

<https://www.insp.mx>

<https://www.clinicasanjose.cl>

<https://www.Gob.mx>

<https://cieah.ulpgc.es>

<https://medlineplus.gov>

<https://www.minsalud.gov.co>

<https://nutriologorodriguez.coim>

NOTA: Maestra no se hacer el formato apa