

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

NOMBRE DE LA ALUMNA:
NAYELI VALENCIA TORRES

LIC. ENFERMERIA

NUTRICION CLINICA

DOCENTE:
LIC. LISSET DEL CARMEN FLORES.

UNIDAD I

CUADRO SINOPTICO

- AGUA.
- ELECTORLITOS.
- ALIMENTACION SALUDABLES.
- FIBRA ALIMENTARIA.

FACULTAD DE
ENFERMERÍA
CAMPUS VILLA HERMOSA, TABASCO.

UDES

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. El agua supone del 60% al 70% del peso corporal total del adulto delgado, pero solo del 45% al 55% del adulto obeso.

DESVENTAJAS

- **INTOXICACIÓN POR AGUA:** Se produce intoxicación por agua como consecuencia de una ingesta de agua mayor que la capacidad del cuerpo de excretar agua. Si no se trata, la intoxicación por agua puede ser mortal.
- **ELIMINACIÓN DE AGUA:** Cuando la ingesta de agua es insuficiente o la pérdida de agua es excesiva, los riñones sanos compensan conservando agua y excretando una orina más concentrada.
- Beber mucha agua más de lo que nuestro cuerpo necesita puede desencadenar un trastorno llamado potomanía o polidipsia psicogénica que consiste en un deseo incontrolable de beber grandes cantidades de líquido.

AGUA

BENEFICIOS

El agua hace que los solutos estén disponibles para las reacciones celulares.
 El agua ayuda a regular la temperatura de tu cuerpo, especialmente durante el ejercicio, cuando empiezas a sudar.
 El agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción. Tiene una participación fundamental en la estructura y la función del sistema circulatorio y actúa como medio de transporte para los nutrientes y todas las sustancias del cuerpo.
 El agua ayuda a que la sangre transporte oxígeno, y el nivel de energía aumenta cuando el cuerpo está bien hidratado.
 Una hidratación adecuada ayuda a mantener lubricadas las articulaciones y los músculos.

¿CUÁNTO LITROS DE AGUA SE DEBE DE CONSUMIR?

EL INSTITUTO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN (INAN) NOS BRINDO LA SIGUIENTE LISTA.

- Niños y niñas de 2 – 3 años: 1.300ml.
- Niños y niñas de 4 – 8 años: 1.600ml.
- Niños de 9 – 13 años: 2.100ml.
- Niñas de 9 – 13 años: 1.900ml.
- Niño adolescente > 14 años: 2.500ml.
- Niña adolescente > 14 años: 2.000ml.
- Hombre (Adulto): 2.500ml.
- Mujer (Adulta): 2.000ml.
- Embarazada: 2.300ml
- Mujer Lactante: 2.700m

UDS

ELECTROLITOS

¿QUE SON?

Son sustancias que al disolverse en el agua de las células del cuerpo se rompen en pequeñas partículas que transportan cargas eléctricas.

Los miliequivalentes (mEq) indican el número de cargas iónicas o uniones electrovalentes en la solución ionizada en cada compartimiento.

SE CLASIFICAN:

- No electrolitos.
- Electrolitos débiles.
- Electrolitos fuertes

ORGANISMO

ELECTROLITOS

- SANGRE
- SUDOR
- ORINA
-

POTASIO: es fundamental para regular el latido cardiaco.

SODIO: principal electrolito del líquido extracelular, desempeña un papel importante en la regulación de la cantidad de agua presente en el cuerpo.

CLORURO: El cloro al igual que el sodio ayuda a mantener el equilibrio entre los fluidos corporales.

CALCIO: Uno de los electrolitos más importantes en el cuerpo humano.

FUNCIONES EN EL CUERPO HUMANO.

MANTIENEN EL EQUILIBRIO EN LAS CÉLULAS PARA QUE ESTAS FUNCIONEN CORRECTAMENTE.

- Regulan la hidratación del cuerpo.
- Regulan el pH de la sangre.
- Son críticos para las funciones de los nervios y músculos.
- Transporta nutrientes a sus células.

PROBLEMAS POR FALTA DE ELECTROLITOS

- Náuseas
- Debilidad
- Dolores musculares
- Deshidratación
- Hinchazón
- Respiración lenta
- Sed excesiva
- Sequedad en la boca
- Orina de color oscuro

UDS

UNIDAD I – NUTRICION COMO CIENCIA.



FACULTAD DE ENFERMERÍA

NUTRICIÓN
CLÍNICA

FIBRA ALIMENTARIA

FIBRA ALIMENTARIA

La fibra alimentaria, incluye las partes de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede digerir o absorber. A diferencia de otros componentes de los alimentos, como las grasas, las proteínas o los carbohidratos, que el cuerpo descompone y absorbe, la fibra no es digerida por el cuerpo. En cambio, pasa relativamente intacta a través del estómago, el intestino delgado y el colon, y sale del cuerpo.

FUNCION

- 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.
- Te ayuda a vivir más tiempo.

TIPOS DE FIBRA

LA FIBRA ALIMENTARIA SE CLASIFICA SEGÚN SU SOLUBILIDAD:

SOLUBLES: Este tipo de fibra se disuelve en agua para formar un material gelatinoso. Puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre. La fibra soluble se encuentra en **la avena, los guisantes, los frijoles, las manzanas, los cítricos, las zanahorias y la cebada.**

INSOLUBLE: Este tipo de fibra 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. **La harina de trigo integral, el salvado de trigo, los frutos secos, los frijoles y las verduras, como la coliflor, los frijoles verdes y las papas, son buenas fuentes de fibra insoluble.**

