



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno: Irma Roxana Hernández López

Nombre del tema: unidad I nutriología como ciencia

Parcial: I

Nombre de la Materia: nutrición clínica

Nombre del profesor: Lisset del Carmen flores

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3°

Fibra

Se divide en

Fibra alimenticia

Fibra menos soluble

Fibra más soluble

Fibras funcionales

Es

Tales como

Como

Las cuales son

Los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas

hemicelulosa Lignina Celulosa

Gomas Pectinas

Quitina se encuentra en alimentos como: langostas, cangrejos.

Frútanos esta presente en fuentes naturales: cebolla achicoria

Beneficios

Se encuentra en

- salvado
- cascara de grano
- grano entero
- tallo de planta

Están en

- semilla de fruta
- verduras
- frutas
- verduras maduras

Se encuentra en

- trigo entero
- frutas cítricas
- verduras
- frutas con piel

Se encuentra en

- Avena
- Cebada
- Fresa
- Legumbres
- Manzana
- Cítricos
- Zanahoria

Se encuentra en

- Glucanos
 - Avena
 - Levadura
 - Cebada
 - Algas
- Plantago
 - Cascara de semillas
 - plantago

1. Normaliza las deposiciones
- 2.ayuda a mantener salud intestinal
- 3.ayuda a un peso saludable
4. Ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Agua

Es

Una sustancia cuyas moléculas están formadas por dos átomos de hidrogeno y uno de oxígeno. El agua es esencial para las mayorías de las formas de vidas.

Beneficios del consumo del agua

Es el

Principal componente del cuerpo humano

Permite la absorción de nutrientes esenciales.

Lubrica las articulaciones

Elimina toxinas

Facilitar el riego sanguíneo

Mejora la función digestiva

Aporta oxígeno a las células

Piel saludable

Controla el peso

Previene enfermedad

Desventajas por bajo consumo de agua

Al

No beber la cantidad suficiente de agua provoca en nuestro organismo una serie de malestares.

Tales como

Deshidratación

Alteraciones de la vista

Problemas digestivos

Fatiga

Alteración en el estado de animo

Caída de la presión arterial

Adormecimiento de las extremidades

Ataques cardiacos

Ingesta diaria de agua

Según su edad

Niñas

2-3 años: 1300ml

4-8 años: 1600ml

9-13 años: 1900ml

Adolecente: 2000ml

Adulta: 2000ml

Niños

2-3 años: 1300ml

4-8 años: 1600ml

9-13 años: 2100ml

Adolecente: 2500ml

Adulto: 2500ml

ELECTORCITOS

los

Electrolitos son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa, los electrolitos son minerales en el cuerpo que tiene una carga eléctrica, se encuentran en la sangre, orina, tejidos y otros líquidos del cuerpo

Funciones de los electrolitos en el cuerpo

Los

Electrolitos son muy importantes por que realizan diferentes funciones en nuestro cuerpo

Como por ejemplo

Equilibrar la cantidad de agua en el cuerpo

Transportar nutrientes a sus células

Elimina los desechos de las células

Equilibra el nivel de asido/base PH del cuerpo

Ayuda a funcionar a los nervios, músculos, corazón y el cerebro de manera adecuada

Electrolitos más importantes para el organismo humano

Son

Minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica

Los más importantes son

Calcio

Potasio

Sodio

Cloruro

Magnesio

Fósforo

Problemas de salud por deficiencia de electrolitos

Se conoce como

Alteraciones del contenido de electrolitos en el cuerpo humano, cuando la cantidad de esta sustancia baja o aumenta

Náuseas y vómitos

Dolor de cabeza

Perdida de energía

Somnolencia

Calambres musculares

Debilidad

Coma

Convulsiones

Alimentación saludable

Es

Aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita, para mantener un buen funcionamiento del organismo y es aquella que aporta todos los nutrientes necesario que cada persona necesita para mantenerse sana.

Leyes de la alimentación

Completa

Debe de tener

Nutrientes necesarios para un buen funcionamiento del organismo

Nutrientes como

Hidratos de carbono

Proteínas

Lípidos

Nutrientes

Nutrientes inorgánicos

Vitaminas

Suficiente

Se complementa de

Cantidades que garanticen las necesidades de energía y de nutrientes

Nutrientes que ayuden en

Mantener un peso adecuado, saludable y de acuerdo a su talla

En los niños debe de favorecer su crecimiento adecuado y desarrollo

Variada

Se caracteriza por

Tener diferentes alimentos de cada comida, utiliza distintas técnicas culinarias, cuando se trate del mismo alimento

Debe de tener alimentos de diferentes grupos

Distintos nutriente

Colore

Textura

Sabores

Inocua

No debe de

Presentar riesgos para la salud

Debe de

Estar exenta de microorganismo patógeno, toxinas y contaminantes

Debe de tener un consumo moderado y tener una preparación higiénica

Equilibrada

Debe de

Incluir las cantidades adecuadas de los grupos de alimentos

Alimentos como

-lácteos, frutas, verduras, cereales, legumbres, carnes, aves y pescados

Adecuada

Debe de

La alimentación debe de adecuarse a las necesidades de cada persona y

Adecuarse alas condiciones

Edad, sexo, estatura, actividad y estado de salud del individuo, cultura, lugar donde vive

