

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**  
**CAMPUS TABASCO**

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

NOMBRE: KEVIN MANUEL DE LA CRUZ PÉREZ

CUATRIMESTRE: 3

GRUPO: "A"

CÁTEDRA: NUTRICION CLINICA

CATEDRÁTICO: LISSET DEL CARMEN  
FLORES VELASQUEZ

**CORREO ELECTRÓNICO: KOPY\_MANUEL@HOTMAIL.COM**

## Fibra alimentaria

La fibra dietética, también conocida como fibra alimentaria o alimenticia, 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.

### Fibra soluble.

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, la cebada y el psillio.

### Fibra 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.

### Tus mejores opciones de fibra

Si no estás consumiendo suficiente fibra todos los días, es posible que necesites aumentar el consumo. Algunas buenas opciones incluyen:

- Productos integrales
- Frutas
- Verduras
- Frijoles, guisantes y otras legumbres
- Frutos secos y semillas

### Beneficios de una alimentación con alto contenido de fibra

- 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.

# Agua

El agua es una sustancia que se compone por dos átomos de hidrógeno y un átomo de oxígeno (H<sub>2</sub>O) y se puede encontrar en estado sólido (hielo), gaseoso (vapor) y líquido (agua). Las propiedades físicas y químicas del agua son muy importantes para la supervivencia de los ecosistemas.

¿Cuáles son los beneficios para la salud de tomar agua?  
Elimina los desechos a través de la orina, la transpiración y las deposiciones.  
Mantiene la temperatura en niveles normales.  
Lubrica y amortigua las articulaciones.  
Protege los tejidos sensibles.

El no beber la cantidad suficiente de agua provoca en nuestro organismo una serie de malestares que nos indican que debemos aumentar la dosis diaria.

Estos son algunos síntomas provocados por pequeños estados de deshidratación:

- Dolor de cabeza.
- Fatiga.
- Cambios de humor.
- Calambres.
- Dolores musculares.

Estos síntomas suelen presentarse cuando la ingesta de agua es menor de 700 mililitros diarios (menos de 3 vasos de agua al día) por un tiempo prolongado:

- Adormecimientos de las extremidades.
- Alteraciones de la vista.
- Dificultades para tragar.
- Delirio.
- Ataques cardiacos e incluso la muerte.

Cantidad de agua recomendada para niños:  
Niños 2-3 años: 1.3 l/día  
Niños 4-8 años: 1.6 l/día}  
Cantidad de agua recomendada para adolescentes:  
Adolescentes 9-13 años – Niños 2.1 l/día  
Adolescentes 9-13 años – Niñas 1.9 l/día  
Adolescentes 14-18 años – Niños 2.5 l/día  
Adolescentes 14-18 años – Niñas 2.0 l/día  
Cantidad de agua recomendada para adultos:  
19-70 años – Hombres 2.5 l/día  
19-70 años – Mujeres 2.0 l/día  
Para casos especiales tendríamos un consumo diario de agua recomendado de:  
Mujeres embarazadas: 2.3 l/día  
Mujeres lactantes: 2.7 l/día

# Electrolitos

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
- Eliminar los desechos de sus células
- Funcionar a sus nervios, músculos, corazón y cerebro de la manera adecuada

El sodio, calcio, potasio, cloruro, fosfato y magnesio son electrolitos. Los obtiene de los alimentos que ingiere y de los líquidos que bebe.

Los electrólitos son minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica. Los electrólitos afectan cómo funciona su cuerpo en muchas maneras, incluso: La cantidad de agua en el cuerpo. La acidez de la sangre (el pH)

Los electrólitos comunes incluyen:

- Calcio.
- Cloruro.
- Magnesio.
- Fósforo.
- Potasio.
- Sodio.

Entre los síntomas se encuentran:

- Náuseas.
- Debilidad.
- Dolores musculares.
- Deshidratación.
- Hinchazón.
- Respiración lenta.
- Sed excesiva.
- Sequedad en la boca.

## Alimentación saludable

Generalizando, se puede decir que 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.

De acuerdo con la OMS, la alimentación debe ser suficiente, variada, completa, equilibrada, adecuada e inocua.

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

UDEM. (5 de Mayo de 2021). Universidad de Monterrey.

Obtenido de Universidad de Monterrey :

<https://www.udem.edu.mx/es/ciencias-de-la-salud/noticia/leyes-de-la-alimentacion#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20OMS,se%20trate%20del%20mismo%20alimento.>