

Universidad del sureste

Alumno: Neftalí Álvaro López

Semestre: 3ro grupo: B

Docente:

Materia: nutrición clínica

Actividad: mapa conceptual.

Especialidad: licenciatura de Enfermería

Docente: lisset del Carmen flores

Fecha de entrega: 12/07/2022

Fibra alimentaria

Es

Las partes de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede digerir o absorber

Se divide en

Fibra menos soluble

Fibra menos soluble

Fibra funcional

Como la

Como los

Celulosa

Hemicelulosa

Gomas

Pectin

Galúchanos

Quitina

Psyllium

Trigo entero, salvado, verduras

Frutas y semillas comestibles, verduras maduras

Avena, legumbre, guar, cebada.

Manzana, fresa, zanahoria, cítrico

Reducir colesterol sérico.

langostas, cangrejos.

Cascara de semillas de plantago

frútanos

Aumenta la capacidad de retener agua y reduciendo el tránsito intestinal.

La fermentación produce ácido graso de cadena corta

Formación de geles, reducir el vaciado gástrico, retrasar digestión y absorción de glucosa.

Unen a minerales, lípidos y ácidos biliares, aumentando la excreción y así reduciendo el colesterol sérico.

Beneficia el crecimiento de bacteria beneficiosa.

Alimentación saludable

Una 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, desarrollo y crecimiento adecuado.

Leyes de la alimentación

Completa

Debe de contener

Todos nutrientes necesarios para un buen funcionamiento del organismo

Nutrientes como

Hidratos de

Proteínas

Lípidos

Nutrientes

Nutrientes inorgánicos

Vitaminas

Suficiente

Es necesario que

Contenga las cantidades de alimentos que cada individuo debe de consumir y cubrir sus necesidades

Esto te ayuda a

Mantener un peso de acuerdo a la talla y a su crecimiento

En los niños favorece su crecimiento adecuado y desarrollo

Variada

Se caracteriza por

Que implica diferentes alimentos y platillos de cada comida, Debe de tener alimentos de temporada

Consumir alimentos de diferentes grupos

Distintos nutriente

Colores

Textura

Sabores

Inocua

Se conoce por

No presentar riegos para la

Debe de

Debe de estar libre de contaminantes o sustancias toxicas que pudieran dañar la salud de las personas que la consume

Debe de tener un consumo moderado y tener una preparación higiénica

Equilibrada

Tiene que

Incluir las cantidades adecuadas de los grupos de alimentos o plato del buen comer

Alimentos como por ejemplo

Lácteos, frutas, verduras, cereales, legumbres, carnes, aves y pescados

Adecuada

La

La alimentación debe de ser adecuada a las condiciones fisiológicas del lorganismo

Condiciones como

Edad. Sexo. Estatura, estado de salud, cultura, estado socioeconomico

Electrolitos

Los electrólitos son minerales presente en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica y tienen iones de carga positiva y negativa

Funciones de los electrolitos en el cuerpo

Se conoce por

. Electrolitos tiene diferentes funciones en nuestro cuerpo pero cada uno de ellos sirve para una función en el organismo

Como por ejemplo

- Favorece la depuración del hígado
- Mantener en buen estado las articulaciones
- Es un regulador del equilibrio acido-base de los líquidos del organismo
- Equilibrar la cantidad de agua en el cuerpo
- Transportar nutrientes a sus células
- Transportar nutrientes a sus células

Electrolitos importantes para el organismo humano

Los

Electrolitos en el cuerpo varían dependiendo sus las funciones que tienen en el cuerpo y ay unas que son más importantes que otras

Los más conocidos son

Calcio

Se encuentran en los huesos

Sodio

35-40% está en el esqueleto

Potasio

Está en el líquido intracelular

Fosforo

Es vital para el metabolismo energético

Magnesio

La mitad está en el hueso y el 45% en tejido blando

Cloruro

Problemas de salud por deficiencia de electrólitos

Se conoce como

Alteraciones en el cuerpo humano por falta de electrólitos

Tales como

Fatiga

Mareos

Nauseas

Estreñimiento

Hipertensión

Convulsiones

Calambres musculares

Somnolencia