



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**CAMPUS TABASCO**

**LIC. EN ENFERMERÍA**

**TEMA:**

**MAPA CONCEPTUAL**

**NOMBRE DEL ALUMNO: DANIEL DE JESUS JIMENEZ MARTINEZ**

**3 CUATRIMESTRE**

**GRUPO: B**

**DOCENTE: LISSET DEL CARMEN FLOREZ VELAZQUEZ**

**VILLAHERMOSA, TABASCO A 12 DE JULIO DEL 2022**

# FIBRA ALIMENTARIA

## Tipos de fibras

Existen 2 tipos diferentes de fibra: soluble e insoluble y ambos son importantes para la salud, la digestión y la prevención de enfermedades.

### fibra soluble

La fibra soluble atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión. Esto lentifica el proceso digestivo. Este tipo de fibra se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, los fríjoles, las lentejas, las arvejas (chícharos) y algunas frutas y verduras. También se encuentra en el psilio, un suplemento común de fibra. Algunos tipos de fibra soluble pueden ayudar a disminuir el riesgo de cardiopatía.

### fibra insoluble

La fibra insoluble se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra le aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos.

La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad; además, se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales de los alimentos y su ingestión.

## alimentos en los que se encuentran

Además de las frutas que veremos a continuación, según Medline Plus algunas de las que aportan mayor cantidad de fibra son: Manzanas y plátanos (bananos) Melocotones y peras. Mandarinas, ciruelas y bayas.

## . porción de los dos tipos de fibras

dos a tres porciones de verduras al día, una porción de frutos secos (30 gramos aproximadamente), dos a tres frutas al día, cereales integrales y productos con harina integral. También, se debe considerar en el plan de alimentación la ingesta de legumbres al menos una vez a la semana.

## Beneficios del consumo de fibra

Sus ventajas hacen que sean muy positivas para personas que padecen diabetes y para prevenir enfermedades cardiovasculares, ya que disminuyen los niveles de colesterol en la sangre. Están presentes en las legumbres, la avena, cebada, semillas de chía, y en algunas frutas.

## Recomendaciones

Las sugerencias adecuadas de los nutrimentos son la cantidad de éstos que las autoridades en materia de nutrición de un país recomiendan ingerir para cubrirlos en forma suficiente.

## Contenido nutrimental

Contener por lo menos un nutrimento, en cantidades apreciables.

# Agua

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.

## Intoxicación por agua

El consiguiente aumento del volumen del líquido intracelular se acompaña por dilución osmolar. El aumento del volumen del líquido intracelular hace que las células, particularmente las del encéfalo, se hinchen, produciendo cefalea, náuseas, ceguera, vómitos, calambres musculares y convulsiones, con estupor inminente

Sustancia líquida sin olor, color ni sabor que se encuentra en la naturaleza en estado más o menos puro formando ríos, lagos y mares, ocupa las tres cuartas partes del planeta Tierra y forma parte de los seres vivos; está constituida por hidrógeno y oxígeno (H<sub>2</sub>O)

## Ingestas diarias

varían entre personas y según su dieta, las condiciones ambientales, el nivel de actividad y otros factores. Por lo tanto, sólo se pueden establecer ingestas recomendadas por grupos de edad específicos

## Beneficio del consumo de agua

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.

## Desventajas por bajos consumos de agua

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.

# Electrolitos

## Función en el cuerpo humano

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.

## Sodio

Las secreciones como la bilis y el jugo pancreático contienen cantidades sustanciales de sodio. Aproximadamente el 35-40% del sodio corporal total está en el esqueleto; sin embargo, la mayor parte del mismo solo se intercambia lentamente con el de los líquidos corporales.

## Fósforo

El fósforo es un importante constituyente del líquido intracelular y por su participación en el ATP es vital para el metabolismo energético. Además, el fósforo es importante en el metabolismo óseo. Alrededor del 80% del fósforo del organismo se localiza en los huesos

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)

## Calcio:

Aunque aproximadamente el 99% del calcio ( $\text{Ca}^{2+}$ ) del cuerpo se almacena en el hueso, el 1% restante tiene funciones fisiológicas importantes. El calcio ionizado del compartimento vascular es un catión con carga positiva.

## Potasio

El potasio ( $\text{K}^+$ ), que es el principal catión del líquido intracelular, está presente en cantidades pequeñas en el líquido extracelular. La concentración sérica normal de potasio es de 3,5 a 5mEq/l.

## Problemas por deficiencia de electrolitos

La hiponatremia se produce cuando la concentración de sodio en la sangre es anormalmente baja. El sodio es un electrolito y ayuda a regular la cantidad de agua que hay dentro y alrededor de las células.

## Magnesio

El cuerpo humano adulto contiene aproximadamente 24 g de magnesio, que es el segundo catión intracelular más abundante. Aproximadamente la mitad del magnesio del cuerpo se localiza en el hueso, mientras que otro 45% reside en los tejidos blandos; solo el 1% del contenido en magnesio del cuerpo está en los líquidos extracelulares

# Alimentación saludable

## Completa

Debe contener todos los nutrimentos (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, nutrimentos inorgánicos y vitaminas).

## Suficiente

Es importante que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que los adultos tengan una buena nutrición y mantengan un peso saludable de acuerdo con su talla; en el caso de los niños, debe favorecer su correcto crecimiento y desarrollo.

## Equilibrada

Los nutrimentos deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos, de acuerdo a lo que han establecido especialistas de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, la Organización Mundial de la Salud y la Universidad de las Naciones Unidas, quienes recomiendan que los hidratos de carbono deben aportar de 50 hasta 70% de las calorías totales diarias; las proteínas, de 10 a 15% del total de la energía, y los lípidos de 25 a 30% del total de la energía.

se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrimentos 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. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

## Adecuada

La alimentación debe ser adecuada a las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura, actividad y estado de salud del individuo,

## Dieta

En nutrición, la dieta es la suma de las comidas que realiza una persona u otro organismo, mientras que los hábitos dietéticos conforman el patrón de alimentación que sigue a diario, esto incluye las preferencias alimentarias, la influencia familiar y cultural sobre el individuo en lo que respecta a los alimentos

## Inocua

Su consumo habitual no debe implicar riesgos para la salud, ya que debe estar exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes. Su consumo debe ser moderado, con una preparación higiénica y ofrecida en recipientes limpios.

## Variada

implica incluir diferentes alimentos y platillos en cada comida. Es recomendable que la variación se logre con alimentos de temporada; por lo general, éstos se ofrecen a precios más bajos, se tiene una mayor disponibilidad y se reduce también el desperdicio, con lo cual se utilizan mejor los recursos tanto de alimentos como económicos.

## Bibliografía

- 1.- Kathleen, L., & Escott, S., (2013), Krause dietoterapia, Elsevier
- 2.- Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana
- 3.- PerezLiazur, A., & Garcia Campos, M., (2014), Dietas normales y terapéuticas, McGraw Hill