



**Nombre de alumno: Iván darinel**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez**

**Nombre del trabajo: mapa conceptual**

**Materia: nutrición clínica**

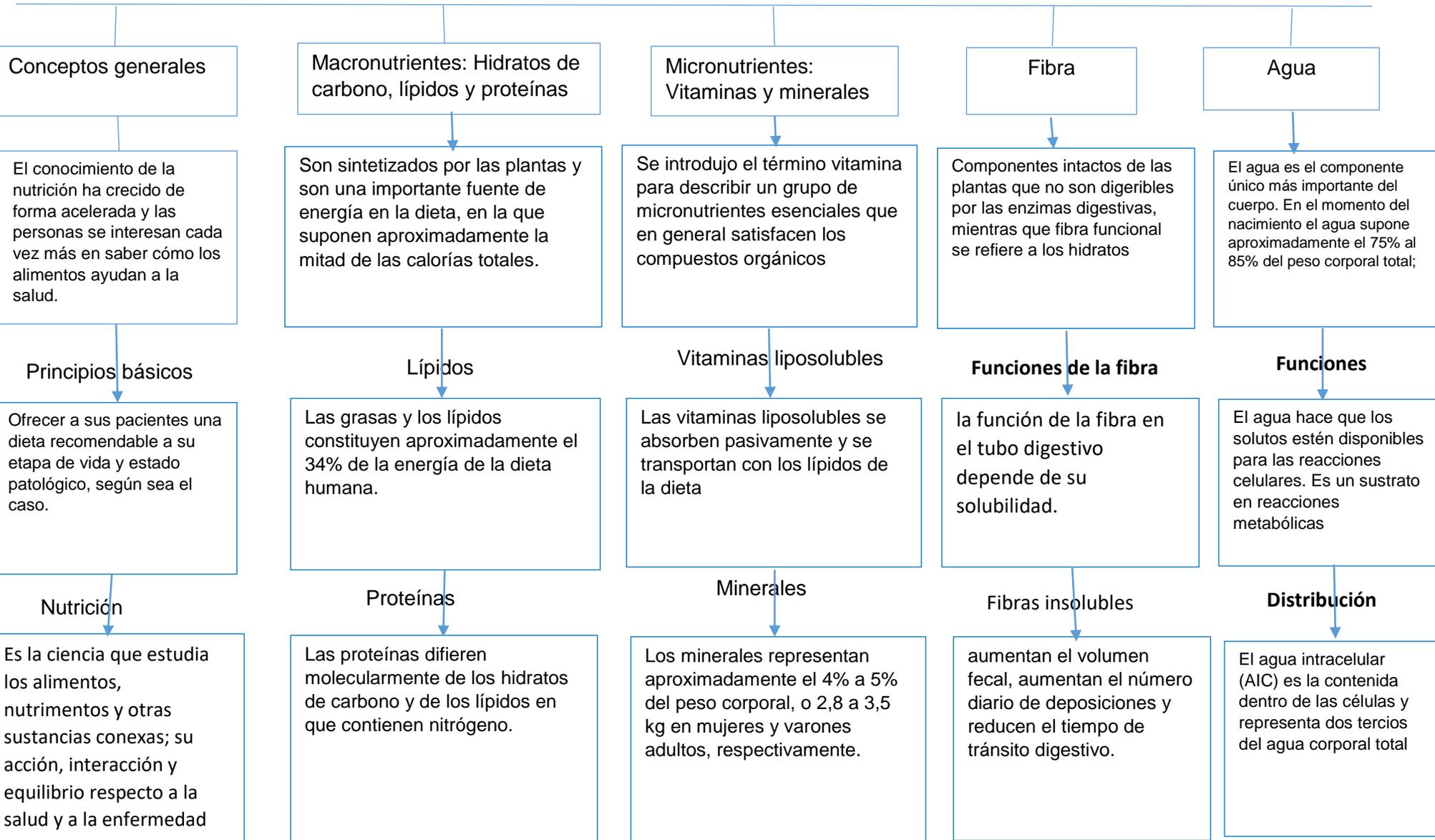
**Grado: 3er cuatrimestre**

**Grupo: C**

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de julio de 2022

# NUTRIOLOGÍA COMO CIENCIA.



# NUTRIOLOGÍA COMO CIENCIA.

## Electrolitos

Los electrólitos son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua

### Calcio

El calcio ionizado del compartimento vascular es un catión con carga positiva.

### sodio

El sodio (Na+) es el principal catión del líquido extracelular. La concentración sérica normal es de 136 a 145mEq/l

## Alimentación saludable

La relación entre la dieta y la salud o la enfermedad es indiscutible. Por una parte, para estar sano es indispensable alimentarse bien,

### 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

## Clasificación de los alimentos

Los alimentos se clasifican de acuerdo con el tipo de nutrimentos que contienen y su origen

### Especies vegetales

Órganos y tejidos frescos de plantas superiores, Hongos, Algas, Semillas maduras.

### Especies animales

Leche humana, Leches de otras especies, Órganos y tejidos animales, Huevos, Insectos.

## Plato del bien comer

El plato del bien comer o representación gráfica de los grupos de alimentos en México

### Grupo 1. Verduras y frutas

corresponde a la fracción verde, la cual se encuentra subdividida en la base interior en dos fracciones iguales, una para las verduras y otra para las frutas

### Grupo 2. Cereales

no se consumen los granos enteros porque requieren ser cocinados para su mejor digestibilidad y palatabilidad

## Alimentos funcionales

se sitúan los probióticos y los prebióticos, recientemente incorporados en nutrición infantil con idea de alcanzar otros efectos saludables independientemente de las propiedades nutricionales de los alimentos a los que se añaden.

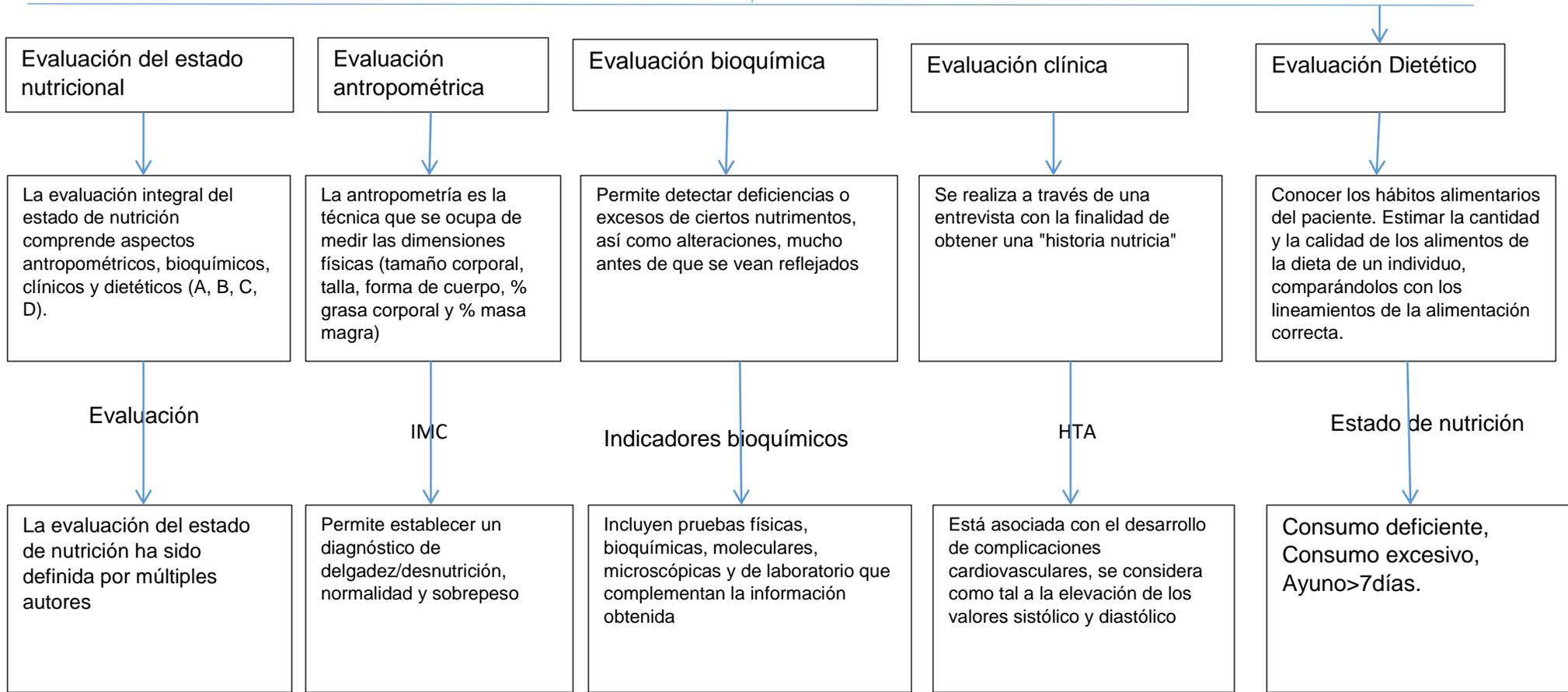
### Probióticos

conjunto de microorganismos vivos que al ser consumidos –en cantidad y tiempo adecuados– ejercen efectos beneficiosos para la salud del huésped.

### Prebióticos

hace referencia a un ingrediente alimentario no digerible que afecta beneficiosamente al huésped mediante la estimulación selectiva del crecimiento

# EL ABCD DE LA NUTRICIÓN.



BIBLIOGRAFIA:

(Antologia nutricion clinica , 2022)

*Antologia nutricion clinica* . (2022). comitan de dominguez chiapas .