

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

NOMBRE DEL ALUMNO: YORDI DIAZ LOPEZ.

NOMBRE DEL PROFESOR: LISSET DEL CARMEN
FLORES VELAZQUEZ.

CREUATRIMESTRE: 3



MATERIA: NUTRICION CLINICA

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: LIC. EN ENFERMERIA.

FECHA DE ENTREGA: 10/07/23.

FIBRA ALIMENTARIA

concepto

Es un nutriente que se encuentra en los alimentos de origen vegetal.

Se encuentra

Se encuentra en la lechuga, acelga, zanahorias crudas y espinaca. Verduras tiernas conocidas, como espárragos, remolachas, champiñones etc.

Incluye las partes de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede digerir o absorber.

Tipos de fibra

La fibra soluble se puede encontrar en alimentos como el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, los frijoles, las lentejas, las frutas (cítricos, manzanas), las fresas y en muchas hortalizas.

La fibra insoluble se encuentra en alimentos tales como el trigo entero y productos de granos enteros, las hortalizas y el salvado de trigo.

A diferencia de otros nutrientes, es resistente a la digestión y absorción en el intestino delgado.

Se encuentra

Patatas (papas) y batatas al horno con cascara. Brócoli, alcachofas, calabazas y judías verdes (ejotes).

AGUA

concepto

beneficio

Desventaja por bajo consumo

Sustancia que se compone por dos átomos de hidrogeno y un átomo de oxigeno (H₂O).

importancia

Permite el transporte de nutrientes a las células.

La deshidratación crónica, entre otros padecimientos, suele aparecer y poner en peligro la salud de la persona.

Litros que se deben consumir

En edades entre los 9 y los 13 años: 1.9 litros para las niñas y 2.1 litros para los niños. Para la población adolescente y adulta y para las personas mayores: 2 litros para las mujeres y 2.5 para los hombres.

Permitir la absorción de nutrientes esenciales, lubricar las articulaciones, eliminar toxinas, facilitar el riego sanguíneo.

importancia

Participa en el buen funcionamiento del cerebro y de los nervios.

ELECTROLITOS

¿qué son?

Son minerales naturales que contienen una carga eléctrica. Se encuentran en tu sangre, tu orina y otros fluidos y tejidos corporales

Electrolitos más importantes.

El sodio, calcio, cloruro, magnesio, fósforo y potasio.

función

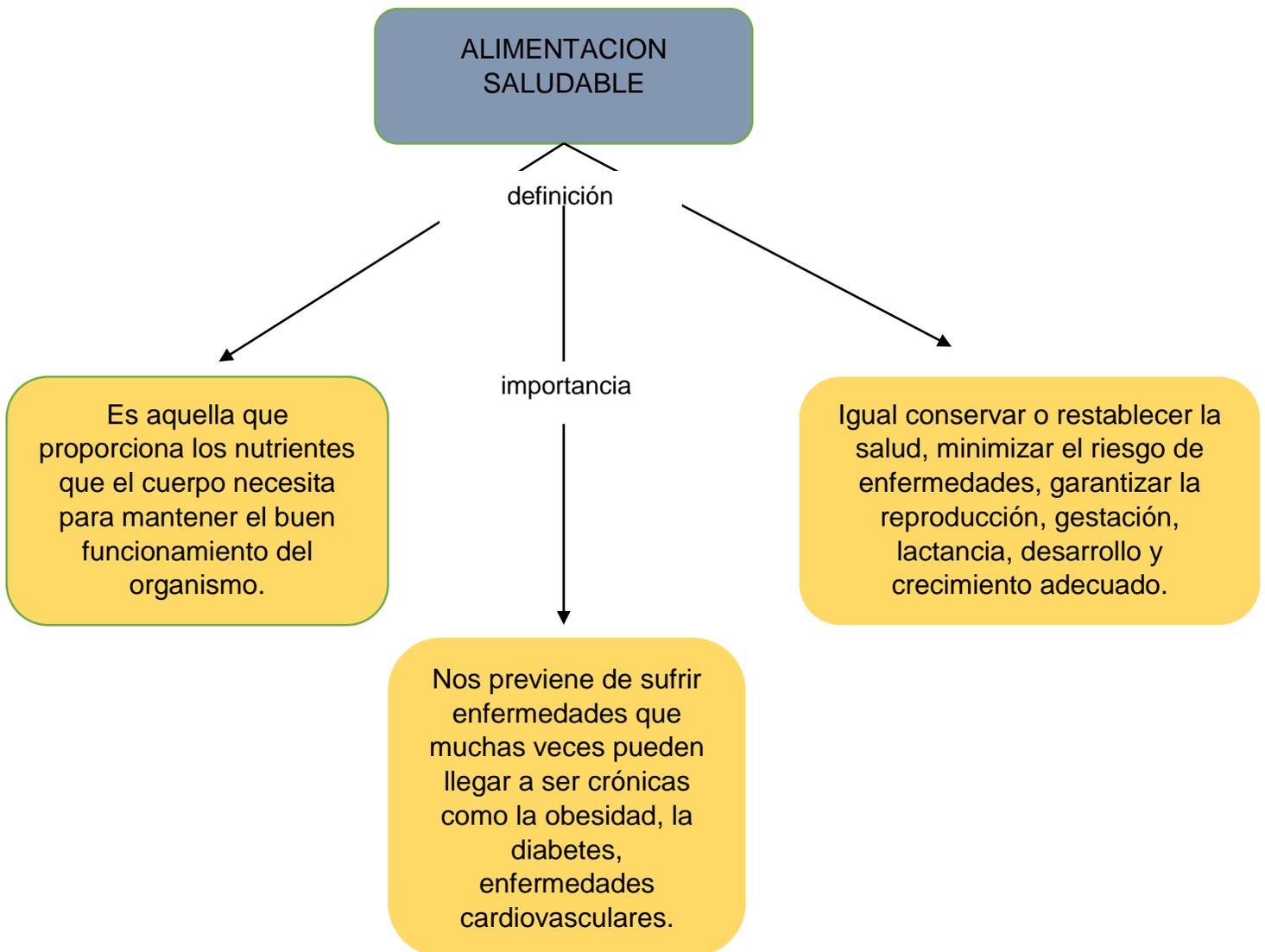
Equilibrar la cantidad de agua en su cuerpo. Equilibrar el nivel de ácido/base (PH) de su cuerpo. Transportar nutrientes a sus células.

El más importante

El sodio es el electrolito más importante, no solo por la función que ejerce, si no por que es el que tenemos en mayor cantidad en nuestros organismos.

Influyen en el equilibrio hídrico de tu organismo algunos ejemplos de electrolitos que se encuentran en ciertos alimentos.

A problemas del corazón, alteraciones neurológicas, mal funcionamiento de todo el organismo e incluso la muerte.



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 mono insaturado, 7% de ácidos grasos poliinsaturados).

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).