



**Nombre del Alumno:** *Jacqueline Quiroga torres*

**Nombre del tema:** *mapas conceptuales*

**Parcial:** *1er parcial*

**Nombre de la Materia:** *nutrición clínica*

**Nombre del profesor:** *lisset del Carmen flores Velázquez*

**Nombre de la Licenciatura:** *Lic. Enfermería*

**Cuatrimestre:** *3er cuatri*

# FIBRA ALIMENTARIA

## CONCEPTO

La fibra dietaria es la parte del alimento que no es afectada por el proceso digestivo en el cuerpo. Sólo una pequeña cantidad de fibra es metabolizada en el estómago y el intestino; el resto pasa a través del tracto gastrointestinal y hace parte de las heces.

## TIPOS DE FIBRAS Y ALIMENTOS QUE SE ENCUENTRA

Verduras, legumbres y nueces, Lechuga, acelga, zanahorias crudas y espinaca.

Verduras tiernas cocidas, como espárragos, remolachas, champiñones, nabos y calabaza.

Patatas (papas) y batatas al horno con cáscara.

## BENEFICIOS DEL CONSUMO DE LA 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.

**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 frijoles, las lentejas, las arvejas (chicharos) y algunas frutas y verduras. También se encuentra en suplemento común de fibra. Algunos tipos de fibra soluble pueden ayudar a disminuir el riesgo de cardiopatía.

## 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.

### CONTENIDO EN FIBRA DE LOS ALIMENTOS



NARANJA  
5 g FIBRA



PLATO LENTEJAS  
15 g FIBRA



PLATO BRÓCOLI  
7 g FIBRA



7 NUECES  
2 g FIBRA



PLATO ARROZ INTEGRAL  
3,5 g FIBRA



50g PAN INTEGRAL  
3 g FIBRA

# AGUA

## CONCEPTO

El agua es un "nutriente esencial" para la vida, que junto a los demás líquidos que ingerimos hace posible todas las reacciones químicas celulares, el transporte de nutrientes, células, hormonas, enzimas, y proteínas, así como de las sustancias de desecho a través de la sangre, linfa y orina.

## BENEFICIOS DEL CONSUMO DEL AGUA

Al ser el principal componente del cuerpo humano, el consumo de agua brinda grandes beneficios, como permitir la absorción de nutrientes esenciales, lubricar las articulaciones, eliminar toxinas, facilitar el riego sanguíneo, y mejorar la función digestiva.

## DESVENTAJA DEL CONSUMO DE AGUA

El agua y otras bebidas ayudan a descomponer los alimentos para que el cuerpo pueda absorber los nutrientes. El agua también ablanda las heces, lo que ayuda a evitar el estreñimiento. Elige agua en lugar de bebidas con mucho azúcar cuando sea posible.

## INGESTA DIARIA

Bebés y niños pequeños: Los recién nacidos y los bebés tienen un mayor porcentaje de agua en su cuerpo, que puede ser de alrededor del 75-78% o más.

Adultos: En los adultos, el porcentaje de agua en el cuerpo suele oscilar entre el 55% y el 60%.

En los adultos mayores, el porcentaje de agua puede reducirse alrededor del 50% o menos.



El agua regula la temperatura corporal a través de la transpiración. También ayuda a prevenir y aliviar el estreñimiento al movilizar el alimento a través de los intestinos.

# ELECTROLITOS

## ¿QUÉ SON LOS ELECTROLITOS?

Los electrolitos son minerales en el cuerpo que tienen una carga eléctrica. Se encuentran en la sangre, la orina, tejidos y otros líquidos del cuerpo. Los electrolitos son importantes porque ayudan a: Equilibrar la cantidad de agua en su cuerpo.

## PROBLEMAS DE LA SALUD POR DEFICIENCIA DE ELECTROLITOS

Los trastornos del agua y electrolitos pueden llevar a problemas del corazón, alteraciones neurológicas, mal funcionamiento de todo el organismo e incluso la muerte.

## FUNCIONES DE LOS ELECTROLITOS EN EL 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.

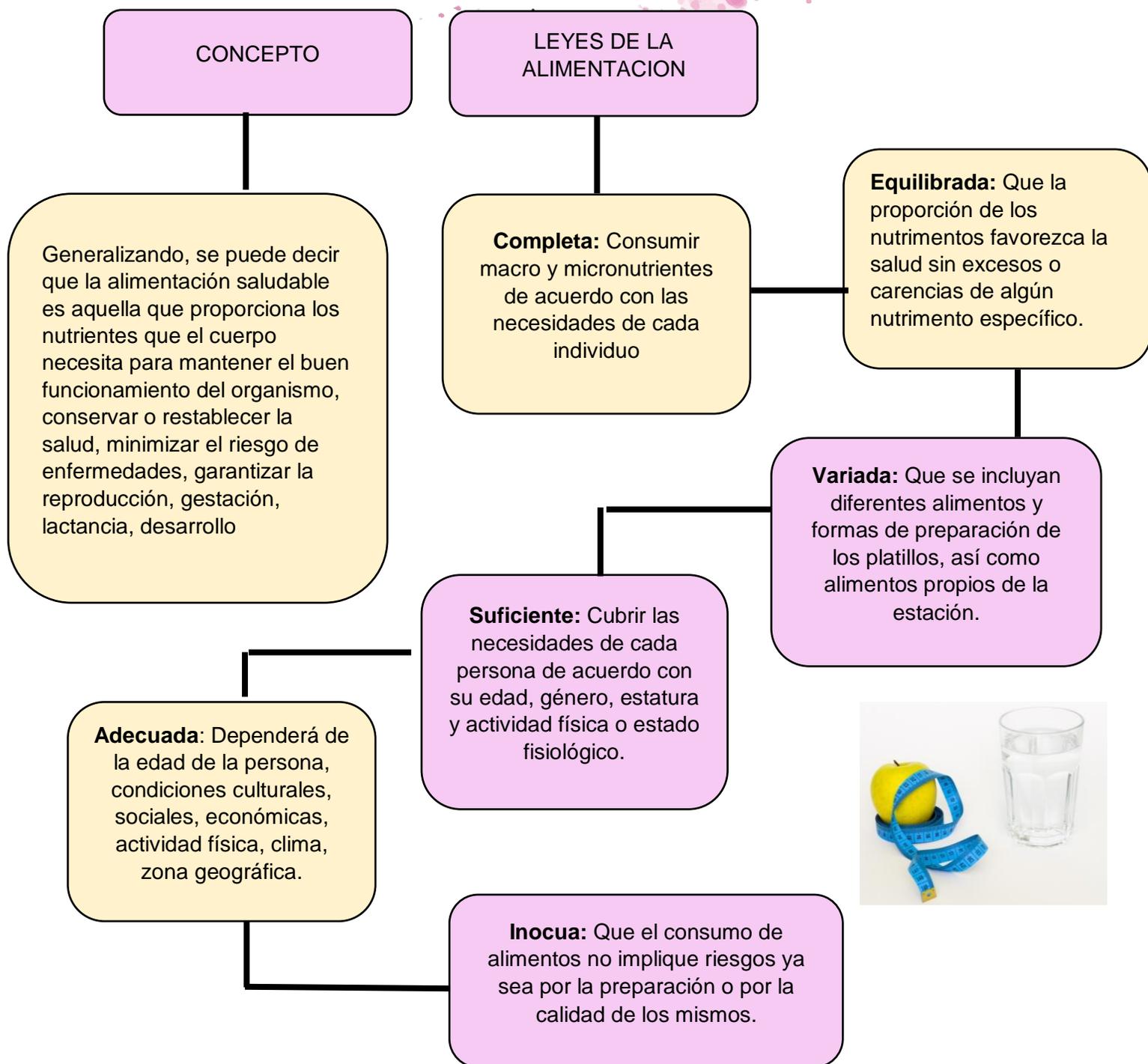


## ELECTROLITOS MÁS IMPORTANTES PARA EL CUERPO HUMANO

El sodio, calcio, potasio, cloruro, fosfato y magnesio son electrolitos. Los obtiene de los alimentos que ingiere y de los líquidos que bebe. Los niveles de electrolitos pueden estar demasiado elevados o demasiado bajos. Esto puede ocurrir cuando se altera la cantidad de agua del cuerpo.

Se pueden medir a través de diferentes exámenes de sangre, o como parte de un grupo de pruebas metabólicas básicas. También mediante un panel metabólico completo o examen de electrolitos urinarios.

# ALIMENTACION SALUDABLE



## BIBLIOGRAFIA

[https://www.google.com/search?sxsrf=AB5stBiuS8IlvOf9nOPz7Ghh9ndL5Xqa8A:l688330051091&q=LISTA+BENEFICIOS+DE+LA+FIBRA&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKewj5zdXH7\\_D\\_AhVYMUQIHdjDDLAQ0pQJegQICRAB&biw=767&bih=675&dpr=0.9#imgrc=UajNadk8sahIXM&imgdii=do5UF6zj\\_iVxXM](https://www.google.com/search?sxsrf=AB5stBiuS8IlvOf9nOPz7Ghh9ndL5Xqa8A:l688330051091&q=LISTA+BENEFICIOS+DE+LA+FIBRA&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKewj5zdXH7_D_AhVYMUQIHdjDDLAQ0pQJegQICRAB&biw=767&bih=675&dpr=0.9#imgrc=UajNadk8sahIXM&imgdii=do5UF6zj_iVxXM)

