



**Nombre del Alumno:** Esmeralda Pérez Velázquez

**Nombre del tema:** mapas conceptuales

**Parcial :** 1

**Nombre de la Materia:** nutrición clínica

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

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

**Cuatrimestre:** 3er cuatrimestre



# FIBRA ALIMENTARIA

## Concepto

## Tipos de fibras, en los que se encuentra

## Beneficios del consumo de fibra

Parte comestible de las plantas que resiste la digestión y absorción en el intestino delgado humano y que experimenta una fermentación parcial o total en el intestino grueso

La fibra alimentaria cumple la función de ser la parte estructural de las plantas y, por lo tanto, se encuentra en todos los alimentos derivados de los productos vegetales como pueden ser las verduras, las frutas, los cereales y las legumbres

La fibra alimentaria no es un nutriente, ya que no participa directamente en procesos metabólicos básicos del organismo. No obstante, la fibra alimentaria desempeña funciones fisiológicas sumamente importantes como estimular la peristalsis intestinal. La razón por la que el organismo humano no puede procesarla se debe a que el aparato digestivo no dispone de las enzimas que pueden hidrolizarla.

### Fibras solubles:

**Pectina:** Se encuentra en frutas y verduras, especialmente en manzanas, cítricos, zanahorias y tomates.

**Gomas y mucílagos:** Están presentes en alimentos como semillas de chía, semillas de lino y legumbres.

**Beta-glucanos:** Se encuentran en alimentos como la avena y la cebada.

**Inulina:** Presente en alimentos como alcachofas, cebollas, puerros y bananas.

### Fibras insolubles:

**Celulosa:** Se encuentra en alimentos vegetales, como granos enteros, verduras y frutas con piel.

**Lignina:** Presente en alimentos como cereales integrales, semillas, frutos secos y algunas verduras.

Es importante destacar que estos beneficios se obtienen al consumir una variedad de alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas. Además, se recomienda aumentar gradualmente la ingesta de fibra y mantenerse bien hidratado para maximizar los beneficios y prevenir posibles molestias digestivas.

- Salud digestiva
- Control del peso
- Salud cardiovascular



mbres,



ite



# ELECTROLITOS

## ¿Qué son los electrolitos?

Los electrolitos son minerales que se disuelven en agua y se encuentran en el cuerpo humano y otros organismos. Estos minerales son importantes para el funcionamiento adecuado de muchas funciones vitales, como el equilibrio de líquidos, la función nerviosa y muscular, y el mantenimiento del pH en el cuerpo.

### Beneficios de los electrolitos al cuerpo

Equilibrio de líquidos

Función muscular

**Transmisión nerviosa:** Los electrolitos participan en la transmisión de señales nerviosas en el cuerpo

Absorción de nutrientes

Regulación del pH:

## Electrolito más importante en el cuerpo

El electrolito más importante en el cuerpo humano es el sodio (Na<sup>+</sup>). El sodio desempeña un papel fundamental en el equilibrio de líquidos, la función nerviosa y muscular, y la regulación de la presión arterial.

El sodio es esencial para mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo. Ayuda a regular la cantidad de agua en las células y en el espacio extracelular, lo que es vital para el funcionamiento adecuado de las células y los órganos. Además, el sodio desempeña un papel clave en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción



## Problemas de la salud por deficiencia de electrolitos

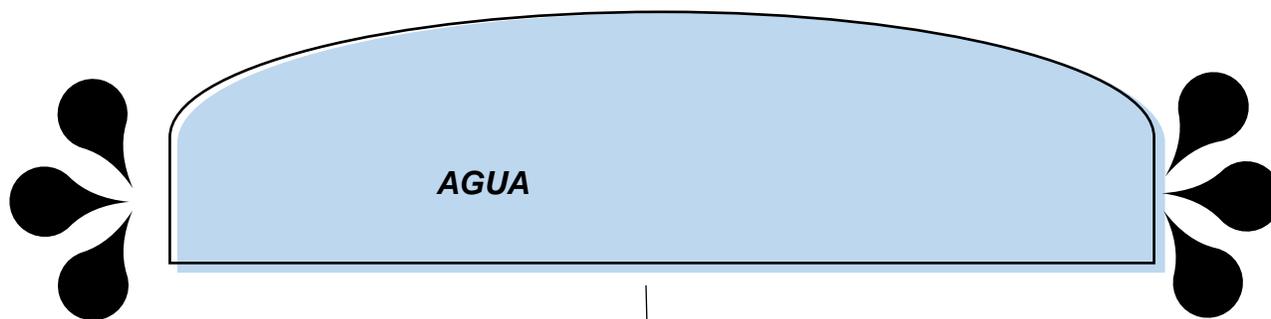
**Deshidratación:** La falta de electrolitos, especialmente el sodio y el potasio, puede contribuir a la deshidratación.

**Calambres musculares:** Los niveles bajos de electrolitos, especialmente potasio,

**Fatiga y debilidad:** La falta de electrolitos puede llevar a una sensación general de fatiga y debilidad.

**Problemas cardíacos:** Los desequilibrios de electrolitos, como niveles bajos.

**Trastornos del equilibrio ácido-base:** Los electrolitos desempeñan un papel crucial en el equilibrio ácido-base del cuerpo. La falta de electrolitos puede desencadenar trastornos efectos negativos en el funcionamiento celular.



Concepto

Beneficios del consumo del agua

Desventaja por bajo consumo de agua

El agua es el principal componente del cuerpo humano y representa aproximadamente el 60% del peso corporal en adultos. Cumple varias funciones importantes en el contexto de la nutrición. Para mantener una adecuada hidratación, a lo largo del día, además de obtener líquidos a través de alimentos hidratantes, como frutas y verduras. La cantidad de agua necesaria puede variar según diversos factores, como la edad, el sexo, el nivel de actividad física y las condiciones ambientales.

**Hidratación:** El agua es fundamental para mantener un equilibrio de líquidos adecuado en el cuerpo, lo que ayuda a mantener una hidratación óptima. La hidratación adecuada es esencial para el funcionamiento de los órganos, la regulación de la temperatura corporal y el transporte de nutrientes.

**Función física y mental:** El consumo de agua suficiente es importante para mantener un buen rendimiento físico y mental. La deshidratación puede afectar negativamente la concentración, el estado de ánimo, la memoria y la capacidad cognitiva.

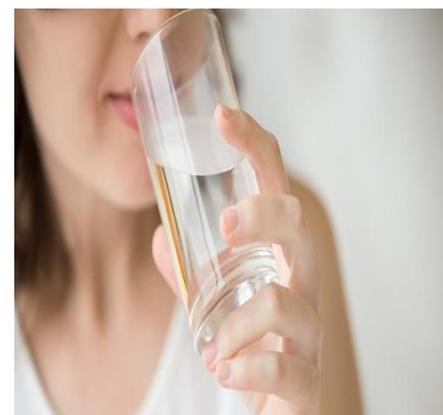
Dejar de beber agua durante días (deshidratación crónica) puede dar lugar a otros trastornos, como diabetes, colesterol alto, problemas de piel y digestivos, fatiga y estreñimiento.

**Deshidratación:** La deshidratación es el resultado más evidente de no beber suficiente agua

Ingesta diario

**Hombres adultos:** Se recomienda un consumo de aproximadamente 3.7 litros (13 tazas) de líquido total por día. Esto incluye el agua proveniente de todas las fuentes, como bebidas y alimentos.

**Mujeres adultas:** Se recomienda un consumo de aproximadamente 2.7 litros (9 tazas) de líquido total por día. Esto también incluye el agua proveniente de todas las fuentes.



## ALIMENTACION SALUDABLE

### LAS LEYES DE LA ALIMENTACION.

La alimentación saludable se refiere a un patrón de consumo de alimentos que promueve y mantiene la salud, proporcionando los nutrientes necesarios para el funcionamiento adecuado del organismo. Una alimentación saludable implica elegir una variedad de alimentos nutritivos de diferentes grupos alimentarios en las cantidades adecuadas, y limitar la ingesta de alimentos poco saludables.

**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

**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 monoinsaturados, 7% de ácidos grasos poliinsaturados), carbohidratos 50-60 %.



**Adecuada:** considerándose género, edad, nivel de actividad física y estado fisiológico del individuo (necesidades especiales, embarazo o lactancia), de acuerdo con los requerimientos

**Inocua:** que el consumo habitual no implique riesgos para la salud (exenta de microorganismos patógenos, tóxicos o algún contaminante).

**Completa:** nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

## BIBLIOGRAFIA

<https://www.udem.edu.mx/es/ciencias-de-la-salud/noticia/leyes-de-la-alimentacion#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20OMS,%2C%20equilibrada%2C%20adecuada%20e%20inocua.>

[https://www.google.com/search?sxsrf=AB5stBi\\_IcNDng1TvaaDIyeJNGmzOAds5A:1688323360203&q=agua+consumo&tbm=isch&sa=X&ved=2ahU7JkQIHRMxAhEQ0pQJegQIDBAB&biw=767&bih=675&dpr=0.9#imgrc=yqkgRQ\\_YKj7OCM](https://www.google.com/search?sxsrf=AB5stBi_IcNDng1TvaaDIyeJNGmzOAds5A:1688323360203&q=agua+consumo&tbm=isch&sa=X&ved=2ahU7JkQIHRMxAhEQ0pQJegQIDBAB&biw=767&bih=675&dpr=0.9#imgrc=yqkgRQ_YKj7OCM)