



Nombre del Alumno: SERGIO ALBERTO GOMEZ NIETO

Nombre del tema: MAPAS CONCEPTUALES

Parcial: 1 ER PARCIAL

Nombre de la Materia: NUTRICION CLINICA

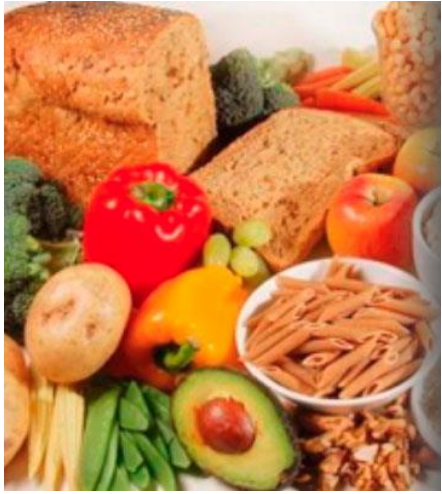
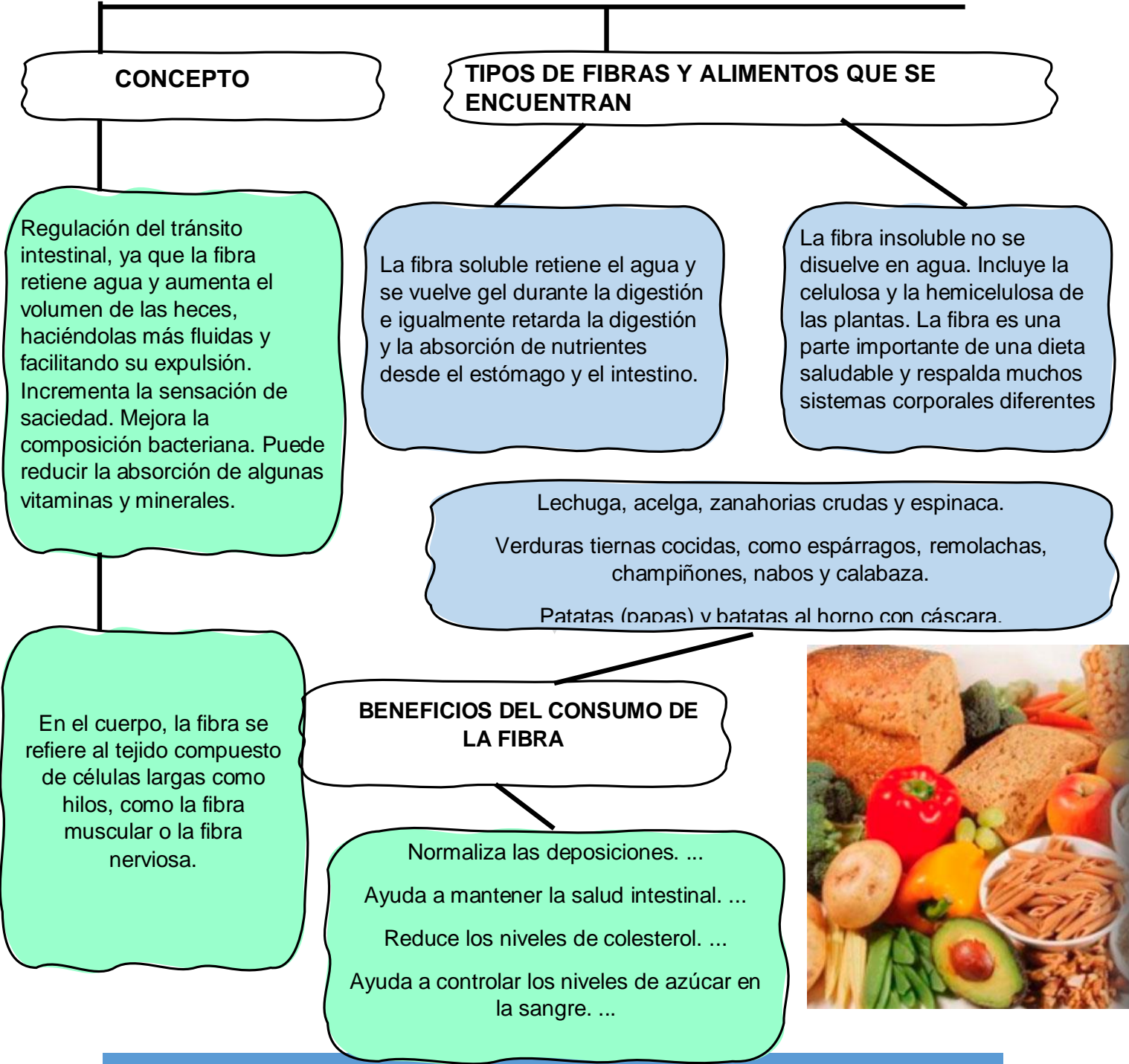
Nombre del profesor: LISSET DEL CARMEN FLORES VELAZQUEZ

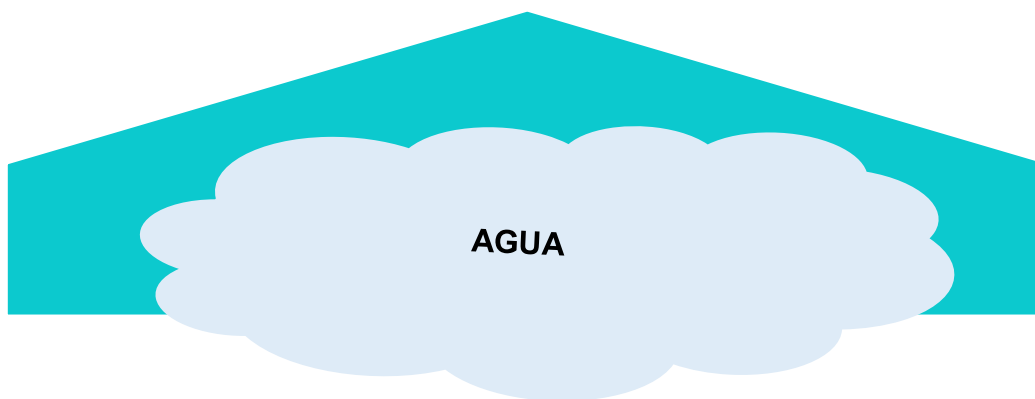
Nombre de la Licenciatura: LIC. ENFERMERIA

Cuatrimestre: 3ER CUATRI



FIBRA ALIMENTARIA





AGUA

CONCEPTO

"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. Asimismo, cumple una importante función estructural en nuestro organismo,

BENEFICIOS DEL CONSUMO DEL AGUA

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.

Elimina los desechos a través de la orina, la transpiración y las deposiciones.

Mantiene la temperatura en niveles normales.

Lubrica y amortigua las articulaciones.

DESVENTAJA POR BAJO CONSUMO DE AGUA

Consumir poca agua afecta directamente nuestra vida cotidiana y puede incluso generar fatiga y cansancio. Al no contar con suficiente líquido, las células del cuerpo desaceleran sus actividades y generan menos energía.

GRUPO DE EDAD INGESTA ADECUADA (ml/d)

AGUA Niñas de 9 – 13 años 1.900 ml

Niño adolescente > 14 años 2.500 ml

Niña adolescente > 14 años 2.000 ml

Hombre (Adulto) 2.500 ml

INGESTA DIARIA



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.

PROBLEMA DE SAUD POR LA DEFICENCIA DE ELECTROLITOS

Latidos irregulares, confusión, cambios en la presión sanguínea, trastornos del sistema nervioso o a largo plazo, en los huesos.

FUNCIONES DE LOS ELECTROLITOS 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.
- Eliminar los desechos de sus células.

- Debilidad.
- Dolores musculares.
- Deshidratación.
- Hinchazón.
- Respiración lenta.
- Sed excesiva.
- Sequedad en la boca.

ELECTROLITOS MÁS IMPORTANTES PARA EL ORGANISMO

El organismo requiere de ciertos minerales o electrolito para su correcto funcionamiento, como son sodio, calcio, potasio, cloruro, fosfato y magnesio el sodio es el electrolito más importante, no solo por la función que ejerce, sino porque es el que tenemos en mayor cantidad en nuestros organismos.



ALIMENTACION SALUDABLE

CONCEPTO

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. La nutrición es importante para todos.

Variada. En este punto es importante incluir diversidad de alimentos para poder obtener distintas proporciones de nutrimentos tanto en colores, sabores y texturas.

Adecuada. Debe ajustarse a las necesidades de cada persona, dependiendo su estado de salud, actividad física y sus gustos.

Inocua. Este punto es muy importante, ya que significa que no debe representar un riesgo para la salud, por lo que la preparación de los alimentos no debe implicar riesgos

Equilibrada. Para poder tener un menú equilibrado, es importante tener la adecuada proporción de los nutrimentos que favorezcan la salud de las personas sin caer en excesos o carencias de algún nutrimento en específico.

Suficiente. Es importante cubrir las necesidades de cada persona, dependiendo su edad, género, estatura y actividad física.

LEYES DE LA ALIMENTACION

Completa. Esto significa que la dieta debe contener todos los nutrimentos necesarios para cada persona, la manera más fácil de hacerlo es incluyendo los 3 tipos de macronutrientes en nuestra dieta (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) un ejemplo de esto, sería una ensalada que contenga lechuga con jitomate



BIBLIOGRAFIA

https://www.google.com/search?hl=es-419&q=LAS+6+LEYES+DE+LA+ALIMENTACION+SALUDABLE&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiD39zEs_X_AhXPJ0QIHZpPCRMQ0pQJegQIDBAB&biw=613&bih=787&dpr=1#imgrc=oJ5XmTdzGojb_M

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/electrolito>