



***Nombre del Alumno: SERGIO ALBERTO GOMEZ NIETO***

***Nombre del tema: MAPAS CONCEPTUALES***

***Parcial: 1 ER PARCIAL***

***Nombre de la Materia: NUTRICION CLINICA***

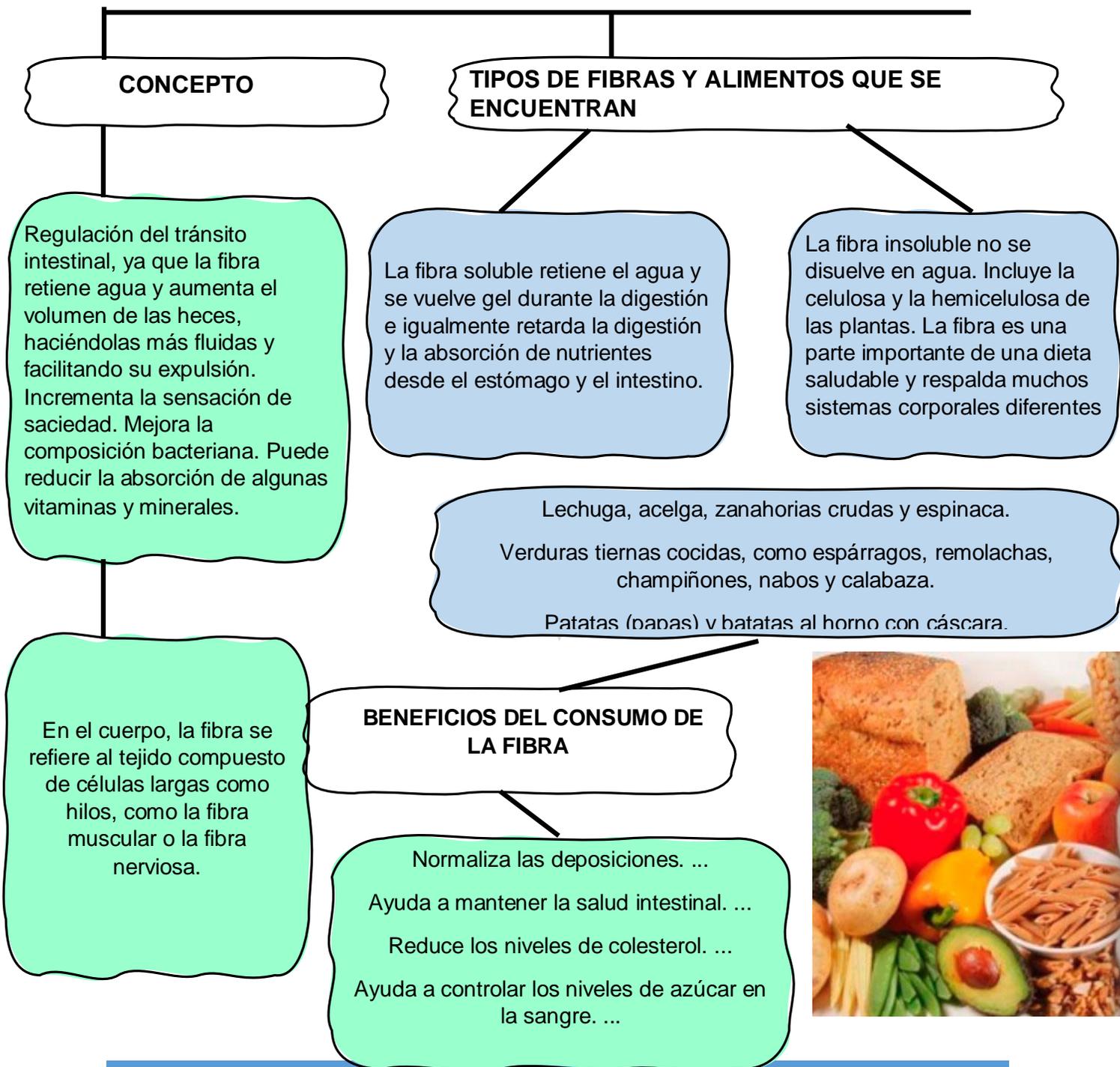
***Nombre del profesor: LISSET DEL CARMEN FLORES VELAZQUEZ***

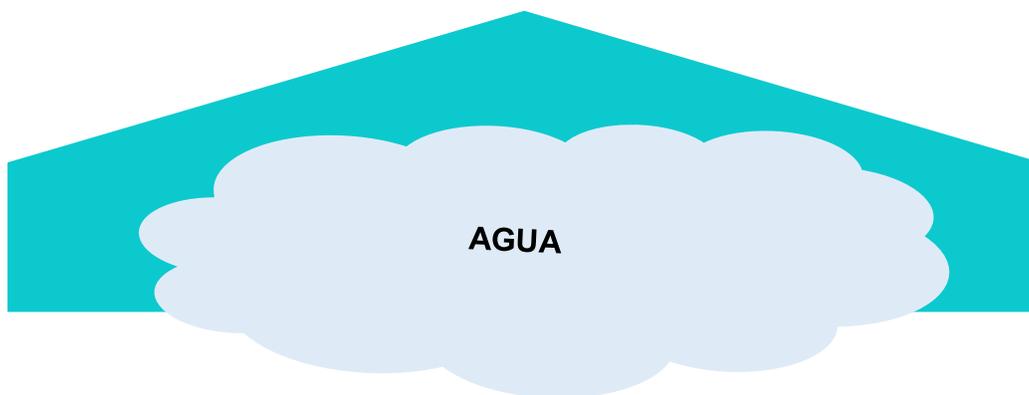
***Nombre de la Licenciatura: LIC. ENFERMERIA***

***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**

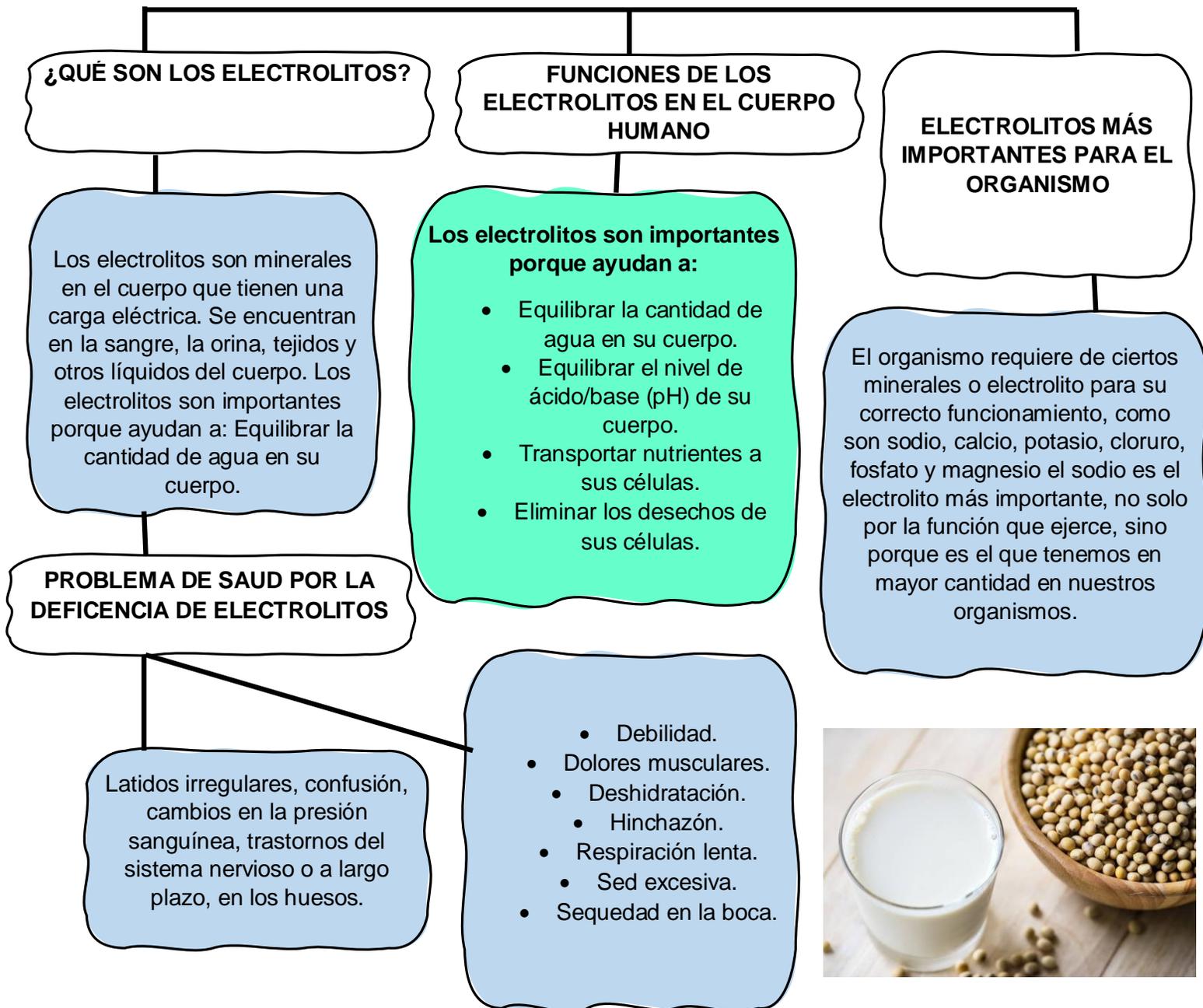
**Niña adolescente > 14 años        2.000 ml**

**Hombre (Adulto)            2.500 ml**

## INGESTA DIARIA



# ELECTROLITOS



# 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&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiD39zEs\\_X\\_AhXPJ0QIHZpPCRMQ0pQJegQIDBAB&biw=613&bih=787&dpr=1#imgrc=oj5XmTdzGojb\\_M](https://www.google.com/search?hl=es-419&q=LAS+6+LEYES+DE+LA+ALIMENTACION+SALUDABLE&tbm=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>