

UDS

Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Anayely de la cruz arias

Nombre del tema: Nutriología como ciencia

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Lisset del Carmen flores

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3



FIBRA ALIMENTARIA

Concepto

Fibra dietética se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas.

Mientras que

Fibra funcional se refiere a los hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas.

Beneficios del consumo de fibra

La prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas como las afecciones cardiovasculares, la diabetes mellitus, el cáncer y la hipertensión arterial. Ayuda a controlar el peso, favoreciendo al microbiota y mejorando la saciedad.

Tipos de fibras y alimentos en los que se encuentran

Fibras menos solubles

Celulosa: Trigo entero, salvado, verduras.

Hemicelulosa Lignina: Salvado, grano entero, frutas y semillas comestibles, verduras maduras.

Fibras más solubles

Gomas: Avenas, legumbres, guar, cebada.

Pectinas: Manzanas, fresas, zanahoria, Cítricos.

Fibras funcionales

Quitina: Suplemento procedente de cáscaras de gambas o langostas.

Fructanos (incluida inulina):
Extraídos de fuentes naturales: achicoria, cebollas, etc.

β -glucanos Polisacáridos de algas (carragenano): Salvado de avena y cebada Aislados de algas.

Polidextrosa, polioles:
Sintetizados.

Psyllium (plántago): Extraído de las semillas del plántago.

AGUA

El agua es el componente único más importante del cuerpo. Líquido transparente, incoloro, inodoro e insípido en estado puro, cuyas moléculas están formadas por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno.

Se distingue de

Beneficios del consumo del agua

El agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción.

El agua mantiene la constancia física y química de los líquidos intracelulares y extracelulares y tiene una participación directa en el mantenimiento de la temperatura corporal.

Tiene una participación fundamental en la estructura y la función del sistema circulatorio y actúa como medio de transporte para los nutrientes y todas las sustancias del cuerpo.

Desventajas por bajo consumo de agua

La pérdida del 20% del agua corporal (deshidratación) puede provocar la muerte; la pérdida de solamente un 10% puede ocasionar daños en sistemas orgánicos clave.

Fatiga.

Boca seca.

Ingesta diaria (Litros que se deben consumir en la niñez, adolescencia, adultez)

La sensación de sed es una potente señal que induce la ingesta de líquido.

De 0 a 6 meses: 680 ml/día o 100-190 ml/kg/día. A partir de la leche materna

De 6 a 12 meses: 0.8-1.0 l/día. A partir de la leche materna y alimentos y bebidas complementarias

De 1 a 2 años: 1.1-1.2 l/día

De 2 a 3 años: 1.3 l/día

De 4 a 8 años: 1.6 l/día

De 9 a 13 años: 2.1 l/día para los niños, 1.9 litros para las niñas.

De 14-18 años: 2.5 l/día para niños y 2.0 litros para niñas

Una persona o adulto mayor debe tomar entre 6 a 8 vasos de líquidos al día, pero además del agua debe incluir en su dieta alimentos que incrementen su hidratación.

ELECTROLITOS

¿Qué son los electrolitos?

Los electrolitos son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua. Los electrolitos pueden ser sales inorgánicas sencillas de sodio, potasio, magnesio, o moléculas orgánicas complejas; tienen un papel fundamental en multitud de funciones metabólicas normales.

Funciones de los electrolitos en el cuerpo humano

Estos mantienen las funciones fisiológicas del cuerpo, como el equilibrio osmótico, el equilibrio ácido básico y los diferenciales de concentración intracelular y extracelular.

El fósforo es un importante constituyente del líquido intracelular y por su participación en el ATP es vital para el metabolismo energético. El fósforo es importante en el metabolismo óseo.

Electrolitos más importantes para el organismo humano

El sodio, el potasio, cloruro, fosfato, calcio y magnesio son los electrolitos más importantes que se encuentran en nuestro cuerpo.

El potasio, el magnesio y el fosfato son los principales electrolitos intracelulares.

Problemas de 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.

ALIMENTACION SALUDABLE

Definición

La alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes requeridos de nuestro cuerpo.

Leyes de la alimentación

- **Completa.** Debe contener todos los nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, nutrientes inorgánicos y vitaminas).
- **Suficiente.** Es importante que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir las necesidades de todos los nutrientes.
- **Equilibrada.** Los nutrientes deben guardar las proporciones adecuadas, los hidratos de carbono deben aportar de 50 hasta 70% de las calorías totales diarias; las proteínas, de 10 a 15% del total de la energía, y los lípidos de 25 a 30% del total de la energía.
- **Inocua.** Su consumo habitual no debe implicar riesgos para la salud, ya que debe estar exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.
- **Variada.** Es decir, implica incluir diferentes alimentos y platillos en cada comida.
- **Adecuada.** La alimentación debe ser adecuada a las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura, actividad y estado de salud del individuo, etc.

Bibliografía

campos, J. (08 de junio del 2020). *¿Cuánta agua debes tomar al día según tu edad?*

Cölfen, D. A. (Octubre 2020). Función, importancia y valor informativo de los electrolitos: Sodio (Na), . En D. A. Cölfen, *Función, importancia y valor informativo de los electrolitos: Sodio (Na)*, (págs. 1-4).

