



---

## Mapa conceptual

**Nombre del Alumno:** Cynthia Cristell Ugalde Oporto

**Nombre del tema:** Fibra, electrolitos, agua y alimentación saludable

**Parcial:** 2do

**Nombre de la Materia:** Nutrición clínica

**Nombre del profesor:** Lisset del Carmen Flores Velasquez

**Nombre de la Licenciatura:** Enfermería

**Cuatrimestre:** 3ro

# FIBRA ALIMENTARIA

## TIPOS

### -Fibras menos solubles

- **Celulosa:** Trigo entero, salvado y verduras
- **Hemicelulosa:** Salvado y grano entero
- **Liguina:** Frutas y semillas comestibles, verduras maduras

### -Fibras más solubles

- **Gomas:** Avena, legumbres, guar y cebada
- **Pectinas:** Manzanas, fresas, zanahorias y cítricos

### -Fibras funcionales

- **Quitina:** Suplemento procedente de cáscaras de gambas o langostas
- **Fructanos:** Extraídos de fuentes naturales: achicoria, cebollas, etc.
- **Polisacáridos de algas:** Aislados de algas

## ¿QUÉ ES?

Son los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas

## BENEFICIOS

Aumenta el peso y el tamaño de las heces y las ablanda. Una materia fecal voluminosa es más fácil de evacuar, lo que disminuye la probabilidad de estreñimiento. Si las heces son sueltas y acuosas, la fibra puede ayudar a solidificar las heces, porque absorbe agua y agrega volumen a las heces.

## ¿QUÉ ES?

Es el componente único más importantes del cuerpo. Sustancia líquida sin olor, color ni sabor que se encuentra en la naturaleza en estado más o menos puro formando ríos, lagos y mares.

## BENEFICIOS

Al ser el principal componente del cuerpo humano, el consumo, 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

## CONSECUENCIAS DEL BAJO CONSUMO

- Piel seca y sin elasticidad
- Estreñimiento
- Calambres, fatiga y confusión
- Migraña
- Hipertensión
- Problemas renales

**AGUA**

## INGESTA IDIARIA

- **Niños:** Los niños de 1 a 3 años necesitan aproximadamente 1300 ml, niños de 4 a 8 años 1600 ml y niños de 9 a 13 años 1900 ml
- **Adolescentes:** Los adolescentes de 14 a 18 años 2500 ml
- **Hombre (adulto):** 2500 ml
- **Mujer (adulto):** 2000 ml
- **Embarazada:** 2300 ml
- **Mujer lactante:** 2700 ml

## ¿QUÉ SON?

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

### LOS MÁS IMPORTANTES PARA EL ORGANISMO HUMANO

- Calcio
- Cloruro
- Magnesio
- Fósforo
- Potasio
- Sodio

## ELECTRÓLITOS

### FUNCIONES EN EL CUERPO HUMANO

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

### PROBLEMAS DE SALUD POR DEFICIENCIA

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

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## ¿QUÉ ES?

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, etc.

## LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

- **Completa:** Debe de contener todos los nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, nutrientes inorgánicos y vitaminas). Esto se logra incluir en cada comida un alimento de cada uno de los tres grupos.
- **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 entre ellos, de acuerdo a lo que han establecido especialistas de la ONU.
- **Inocua:** Su consumo habitual no debe implicar riesgos para la salud, ya que debe estar exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes. Su consumo debe ser moderado, con una preparación higiénica y ofrecida en recipientes limpios
- **Variada:** Incluir diferentes alimentos y platillos en cada comida. Es recomendable que la variación se logre con alimentos de temporada, si son preparados con diferentes técnicas culinarias y se integran otros, se logra esta característica.
- **Adecuada:** La alimentación debe ser adecuada a las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura, actividad y estado de salud del individuo, así como su cultura, estrato socioeconómico, lugar donde vive y época del año

# Referencias

- UDEM (2021, 05 de mayo) Leyes de la alimentación  
<https://www.udem.edu.mx/es/ciencias-de-la-salud/noticia/leyes-de-la-alimentacion>
- Colombia potencia de la vida (2020) ¿Qué es alimentación saludable?  
<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx#:~:text=Generalizando%2C%20se%20puede%20decir%20que,%2C%20gestaci%C3%B3n%2C%20lactancia%2C%20desarrollo%20y>
- IMSS (2021) Trastornos hidroelectrolíticos <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/trastornos-hidroelectroliticos#:~:text=Los%20trastornos%20del%20agua%20y,organismo%20e%20incluso%20la%20muerte.>
- MedlinePlus (2023) Electrólitos  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002350.htm>
- Acción contra el hambre (2023) ¿Qué enfermedades causa el no tomar agua?  
<https://www.accioncontraelhambre.org/es/enfermedades-no-beber-agua>
- Kathleen, L, & Escott, S., (2013), Krause dietoterapia, Elsevier
- Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panaméricana