



NOMBRE DEL PROFESOR (A): LISSET DEL CARMEN FLORES VELASQUEZ

NOMBRE DEL ALUMNO (A): OLGA DELFINA CHABLE GARCIA

MATERIA: NUTRICIÓN

TEMA: MAPAS CONCEPTUALES

LICENCIATURA: ENFERMERIA

FECHA: 05/07/23

SEMESTRE: 3ER CUATRIMESTRE



EL AGUA REGULA LA TEMPERATURA COORPORAL AYUDA A PREVENIR Y ALIVIAR EL ESTREÑIMIEMTO Y MOVILIZAR EL ALIMENTO A TRAVES DE LOS INTESTINOS.

EL AGUA FACILITA QUE SE DISUELVA LAS PARTICULAS DE DESECHOS Y LAS PASA SUAVEMENTE POR EL TRACTO DIGESTIVO.

DESVENTAJA: ESTREÑIMIENTO, PIEL DESHIDRATADA, CALAMBRES, FATIGA, BOCA SECA.

AGUA

10 AÑOS 1,9 LITROS 11 AÑOS 2 LITRO DE AGUA 4 AÑOS 1,6 LITROS Y ADULTEZ 100 LITROS DE AGUA



SON MINERALES PRESENTES EN LA SANGRE Y OTROS LIQUIDOS COORPORALES QUE LLEVAN UNA CARGA ELECTRICA

- *EQUILIBRA LA CANTIDAD DE AGUA EN EL CUERPO
- *EQUILIBRA EL NIVEL DE ACIDO
- *TRANSPORTA NUTRIENTES
- *FUNCIONAR SUS NERVIOS, MUSCULOS, CORAZON.

ELECTROLITOS

AFECTAN CÓMO FUNCIONA SU CUERPO EN MUCHAS MANERAS:

- *LA CANTIDAD DE AGUA EN EL CUERPO
- *LA ACIDEZ DE LA SANGRE (EN EL PH).

LOS MAS IMPORTANTES SON:
EL SODIO, POTASIO, CALCIO,
MAGNESIO, CLORO, FOSFATO
Y BICARBONATO.

LA DEFICIENCIA DE ELECTROLITOS PUEDE LLEVAR A PROBLEMAS DEL CORAZON, ALTERACIONES

ES AQUELLA QUE PROPORCIONA LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA MANTENER EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO, RESTABLECER Y CONSERVAR LA SALUD.

LEY DE LA CANTIDAD: DETERMINA LA CANTIDAD DE ALIMENTOS PARA SATISFACER EL EQUILIBRIO

LEY DE LA CALIDAD: ES DECIR QUE LA CANTIDAD DEBE DE SER COMPLETA Y SALUDABLE EL CUERPO NECESITA DE PROTEINAS, CARBOHIDRATOS, LIPIDOS, MINERALES Y AGUA.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

LEY DE LA ARMONIA: SE ENTIENDE POR PROPORCION DE LOS ALIMENTOS, MAXIMIZAR LOS BENEFICIOS ES DECIR CANTIDAD DE NUTRIENTES DEBE SER EQUILIBRADA.

LEY DE LA EDECUACIÓN: DICE QUE CADA PERSONA ES UN MUNDO CON SU GUSTOS Y HABITOS CADA PLAN DEBE DE CONFECCIONARSE DE FORMA INDIVIDUAL UN PLAN ALIMENTARIO NECESITA TENER EN CUENTA MULTIPLES VARIABLES.