



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Wendy Cárdenas Guillen

Nombre del tema: Nutriología como ciencia

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

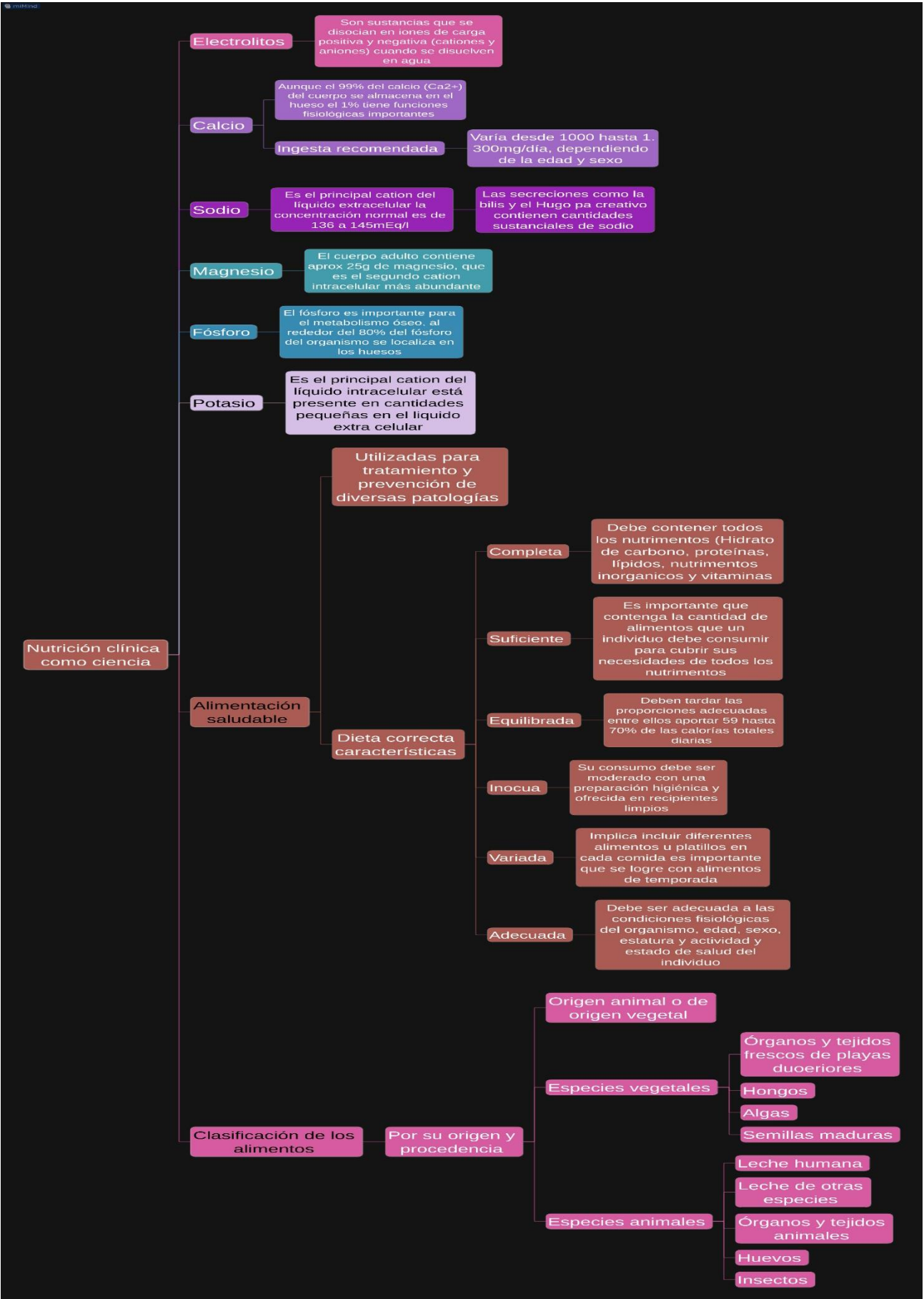
Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre de la Licenciatura: enfermería.

Cuatrimestre: 3er







Nutrición clínica como ciencia

Electrolitos

Son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua

Calcio

Aunque el 99% del calcio (Ca²⁺) del cuerpo se almacena en el hueso el 1% tiene funciones fisiológicas importantes

Ingesta recomendada

Varía desde 1000 hasta 1.300mg/día, dependiendo de la edad y sexo

Sodio

Es el principal cation del líquido extracelular la concentración normal es de 136 a 145mEq/l

Las secreciones como la bilis y el sudor contienen cantidades sustanciales de sodio

Magnesio

El cuerpo adulto contiene aprox. 25g de magnesio, que es el segundo cation intracelular más abundante

Fósforo

El fósforo es importante para el metabolismo óseo, al rededor del 80% del fósforo del organismo se localiza en los huesos

Potasio

Es el principal cation del líquido intracelular está presente en cantidades pequeñas en el líquido extra celular

Alimentación saludable

Utilizadas para tratamiento y prevención de diversas patologías

Dieta correcta características

Completa

Debe contener todos los nutrimentos (Hidrato de carbono, proteínas, lípidos, nutrimentos inorganicos y vitaminas

Suficiente

Es importante que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir sus necesidades de todos los nutrimentos

Equilibrada

Deben tardar las proporciones adecuadas entre ellos aportar 59 hasta 70% de las calorías totales diarias

Inocua

Su consumo debe ser moderado con una preparación higiénica y ofrecida en recipientes limpios

Variada

Implica incluir diferentes alimentos u platos en cada comida es importante que se logre con alimentos de temporada

Adecuada

Debe ser adecuada a las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura y actividad y estado de salud del individuo

Clasificación de los alimentos

Por su origen y procedencia

Origen animal o de origen vegetal

Especies vegetales

Órganos y tejidos frescos de plantas superiores

Hongos

Algas

Semillas maduras

Especies animales

Leche humana

Leche de otras especies

Órganos y tejidos animales

Huevos

Insectos

