



*Nombre del Alumno: Marcia Guadalupe Gordillo Santiago*

*Nombre del tema: nutrición como ciencia*

*Parcial: I*

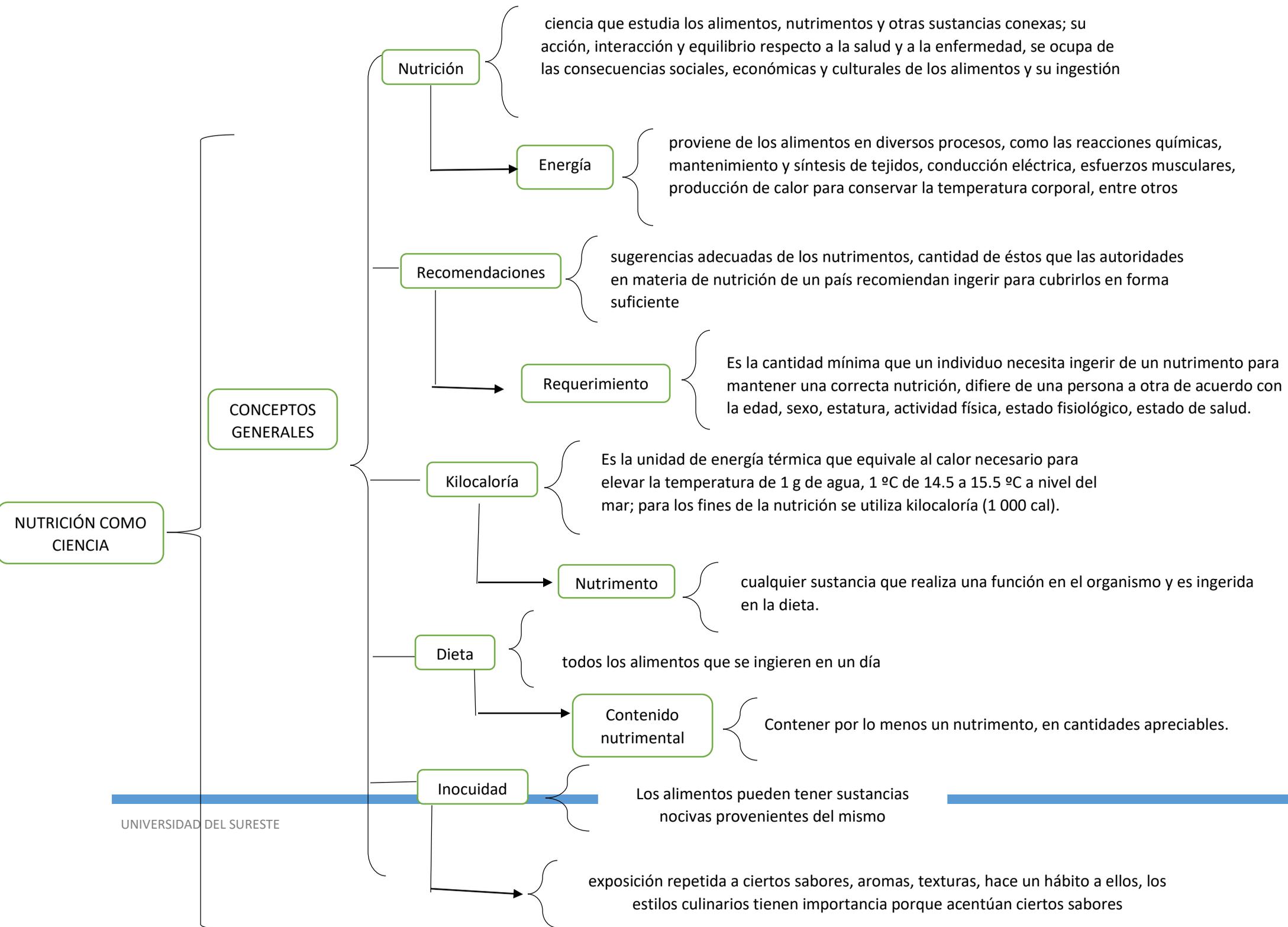
*Nombre de la Materia: Nutrición*

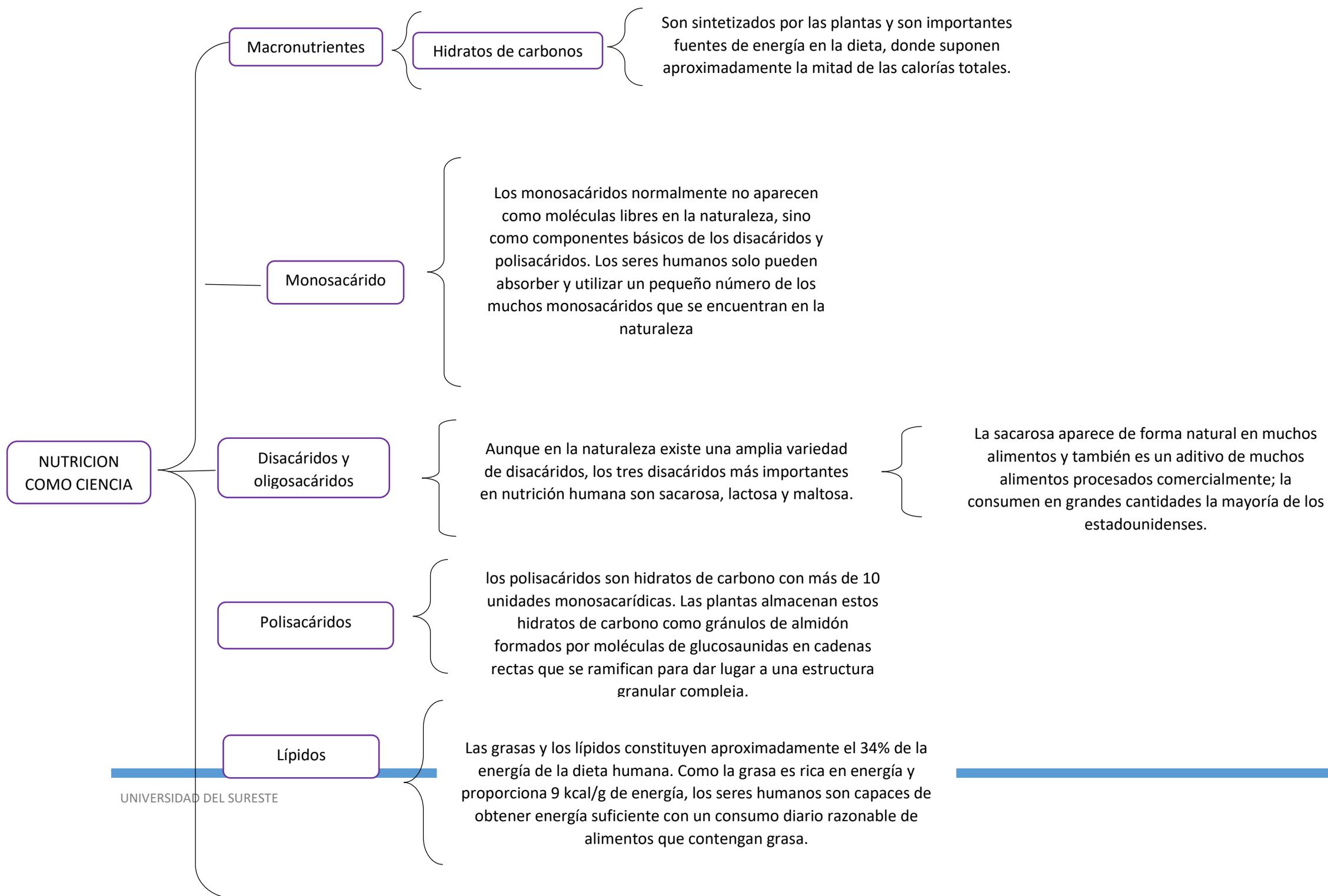
*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez*

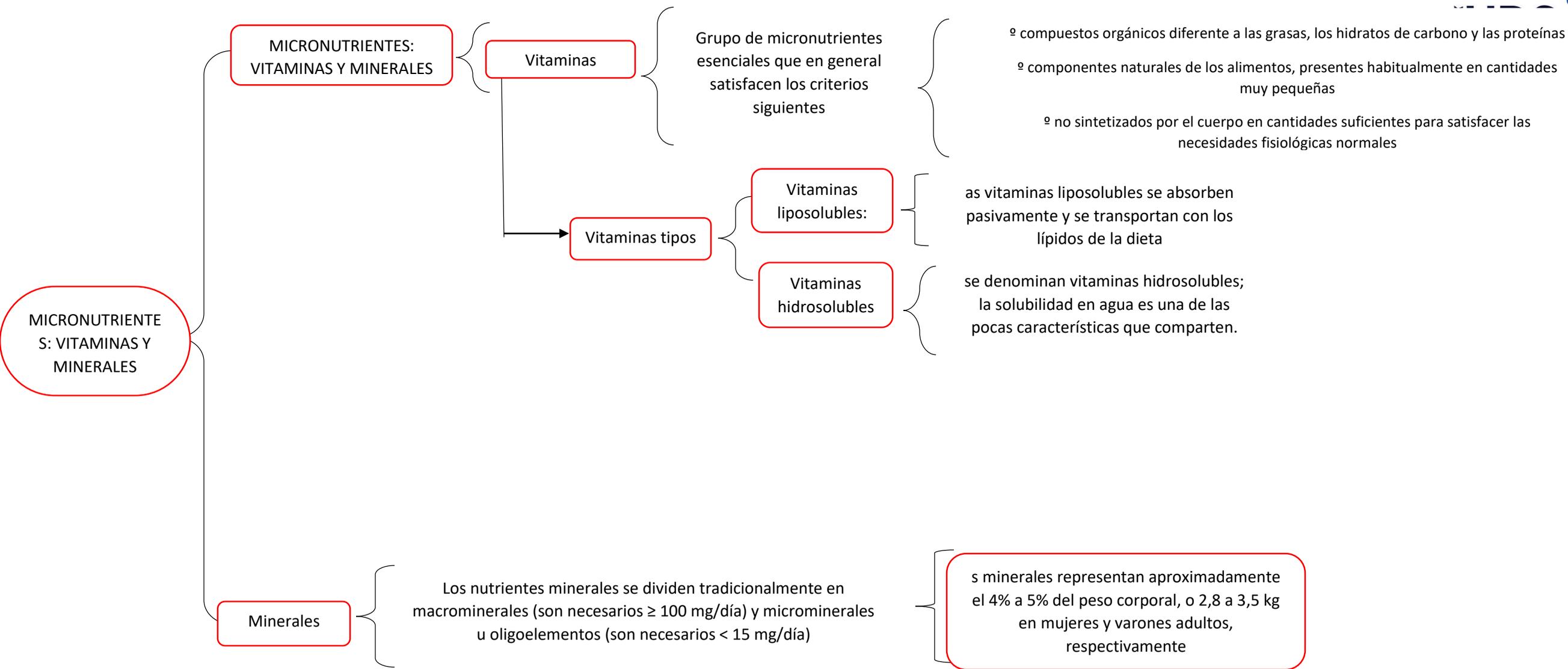
*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

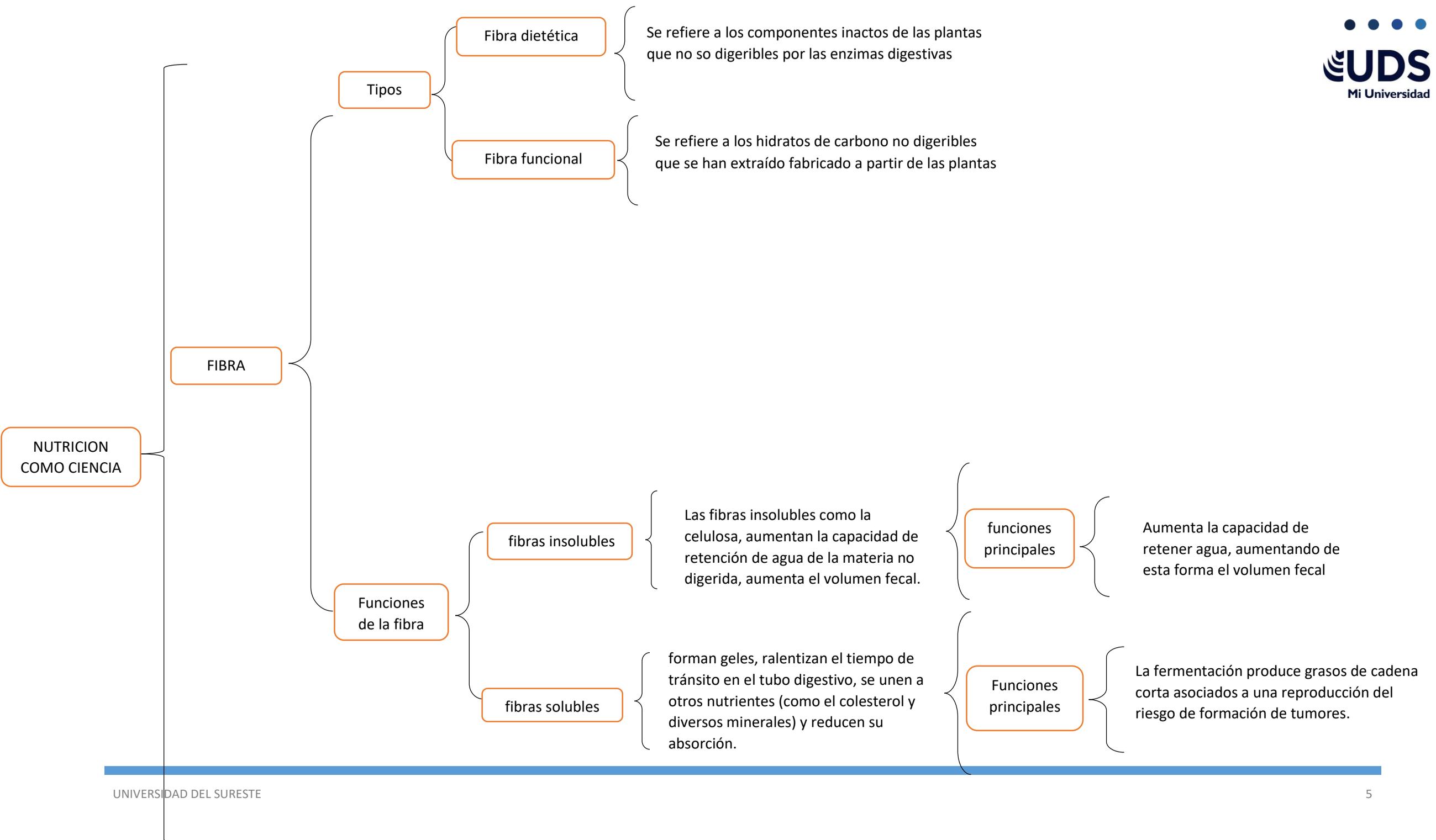
*Cuatrimestre: 3*

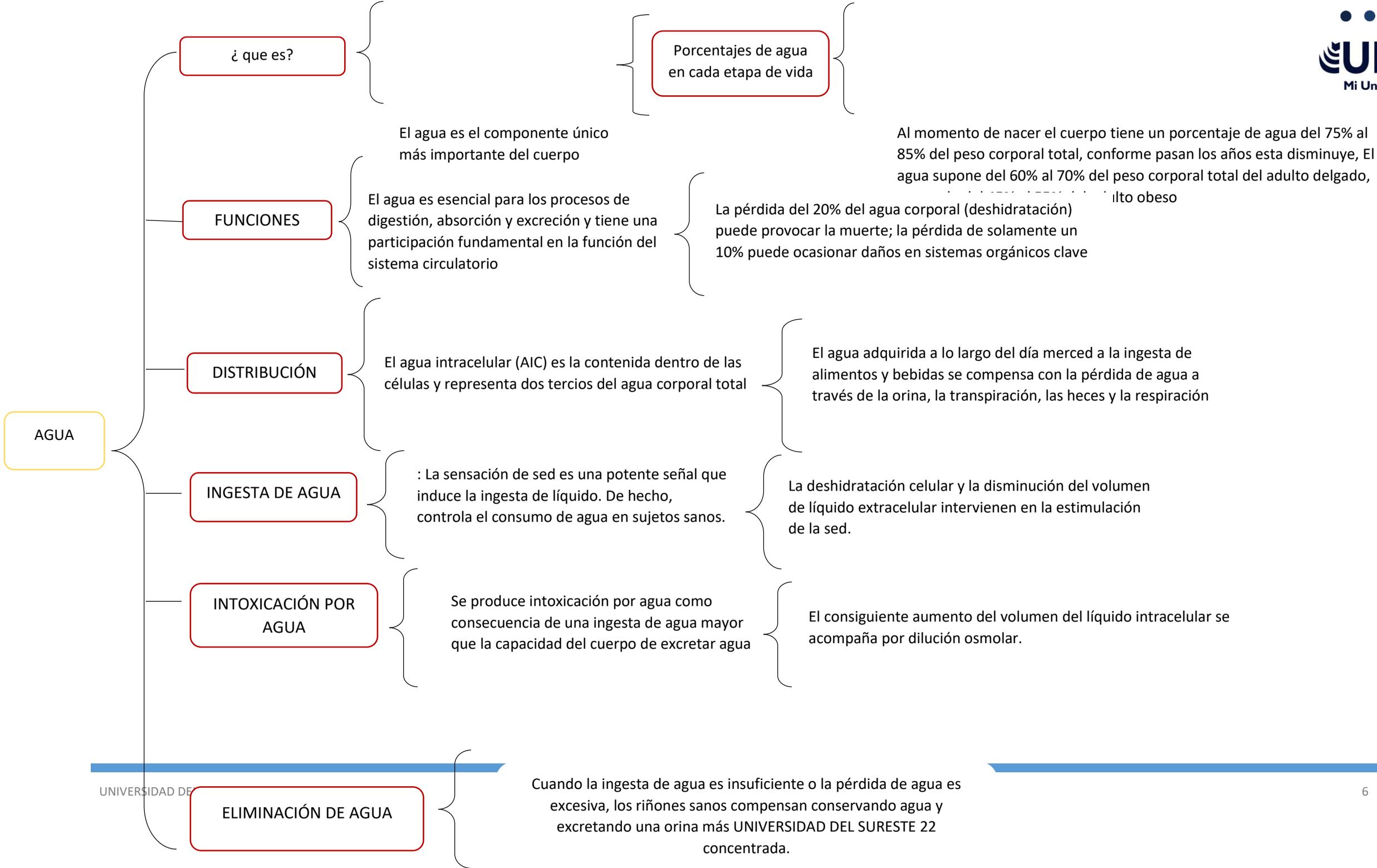
**cuadro sinoptico**











**ELECTROLITOS**

**¿ QUE ES?**

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

Los electrólitos pueden ser sales inorgánicas sencillas de sodio, potasio, magnesio, o moléculas orgánicas complejas; tienen un papel fundamental en multitud de funciones metabólicas normales

**CALCIO**

Aunque aproximadamente el 99% del calcio ( $Ca^{2+}$ ) del cuerpo se almacena en el hueso, el 1% restante tiene funciones fisiológicas importantes. El calcio ionizado del compartimento vascular es un catión con carga positiva

50% del calcio presente en el compartimento intravascular está unido a la proteína sérica albúmina

**Ingesta recomendada**

La ingesta recomendada de calcio varía desde 1.000 hasta 1.300mg/día, dependiendo de la edad y el sexo. Estimando que el limite superior de la ingesta diaria del calcio es de aproximadamente 2.500mg

**SODIO**

Las secreciones como la bilis y el jugo pancreático contienen cantidades sustanciales de sodio. Aproximadamente el 35-40% del sodio corporal total está en el esqueleto; sin embargo, la mayor parte del mismo solo se intercambia lentamente con el de los líquidos corporales

**MAGNESIO**

Aproximadamente la mitad del magnesio del cuerpo se localiza en el hueso, mientras que otro 45% reside en los tejidos blandos; solo el 1% del contenido en magnesio del cuerpo está en los líquidos extracelulares

**FÓSFORO**

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

La ingesta recomendada: de fósforo es de aproximadamente 700 mg/día, dependiendo de la edad y el sexo

**POTASIO**

El potasio ( $K^+$ ), que es el principal catión del líquido

Ingesta dietética de referencia: El nivel de ingesta adecuado de potasio para los adultos es de 4.700mg al día.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

DIETA

La dieta ha sido considerada como la unidad de la alimentación porque cada persona elige los alimentos, los platillos y los productos industrializados derivados, de acuerdo con sus gustos, preferencias, creencias, valores, cultura, estado de ánimo y economía.

La relación entre la dieta y la salud o la enfermedad es indiscutible. Entre las dietas que se asocian con menor prevalencia de enfermedades cardiovasculares destacan las llamadas mediterráneas y esquimales.

Las dietas ricas en alimentos vegetales frescos, como el jitomate, la zanahoria, plantas crucíferas como el brócoli o la coliflor, la uva y otras fuentes de polifenoles y diferentes verduras, se asocian con menor prevalencia de enfermedades crónicas degenerativas y podrían considerarse preventivas.

Una dieta correcta debe cumplir con las siguientes características

• Completa

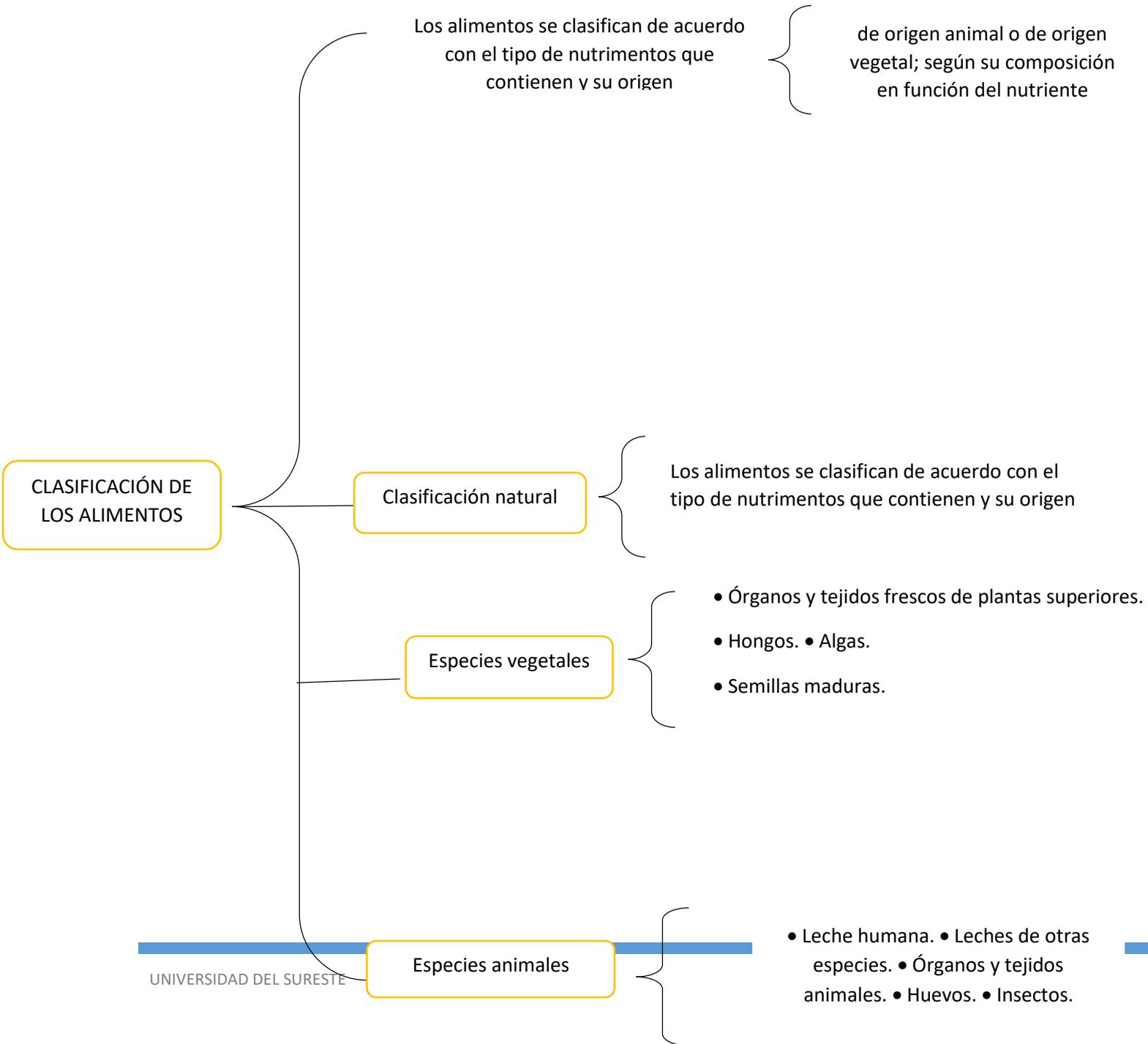
Debe contener todos los nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, nutrientes inorgánicos y vitaminas).

• 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 entre ellos,



**El plato del bien comer** es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria

La imagen es un círculo dividido en tres partes iguales de tres colores: verde, amarillo y rojo, conforman el grupo 1; verduras y frutas, el grupo 2; cereales, leguminosas y alimentos de origen animal, el grupo 3. El círculo tiene una base interior dividida por los mismos colores

**PLATO DEL BUEN COMER**

El plato del buen comer se clasifican en tres grupos

Frutas y verduras

Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética

corresponde a la fracción verde, la cual se encuentra subdividida en la base interior en dos fracciones iguales, una para las verduras y otra para las frutas

Cereales

Principalmente fuentes de hidratos y carbono

en la parte amarilla están representados los principales cereales con los alimentos y platillos que pueden elaborarse a partir de ellos

Leguminosas y animal

Principalmente fuentes de proteínas

pertenecen a la división roja, ésta se subdivide a su vez en dos fracciones desiguales: la mayor parte corresponde a las leguminosas, lo que indica que debe recomendarse aumentar su consumo y la menor, a los alimentos de origen animal

Dada la prevalencia de enfermedades nutricionales crónicas, como la obesidad, aterosclerosis y enfermedad cardiovascular, resulta evidente la preocupación científica por encontrar las modificaciones dietéticas que, instauradas desde la niñez, permitan la prevención y control de estas enfermedades.

Con estas características nació el término de alimento funcional refiriéndonos a aquel alimento que, independientemente de su valor nutritivo, ejerce un efecto beneficioso para la salud, bien mejorando o reduciendo el riesgo de enfermedad

Las condiciones que debe cumplir todo alimento denominado funcional incluyen la demostración científica de los efectos beneficiosos en todos los miembros de una población o para grupos particulares, siempre que estos sean bien definidos por edad, riesgos, etc.

Prebióticos

El término prebiótico hace referencia a un ingrediente alimentario no digerible que afecta beneficiosamente al huésped mediante la estimulación selectiva del crecimiento de un número limitado de bacterias en el colon.

Tipos de prebióticos

Los únicos prebióticos de los que se tiene conocimiento suficiente como para ser considerados como alimentos funcionales son los fructanos tipo inulina, que incluye inulina nativa, oligofructosa, y los fructooligosacáridos (FOS)

Probióticos

Preparación o producto que contiene microorganismos viables definidos, en cantidad suficiente para alterar la microflora (por implantación o colonización) en el intestino ejerciendo, de ese modo, efectos beneficiosos en el huésped.

ALIMENTOS FUNCIONALES