



Mi Universidad

Cuadro sinóptico.

Nombre del Alumno: Julio Cesar Domínguez Costa.

Nombre del tema: Nutriología como ciencia.

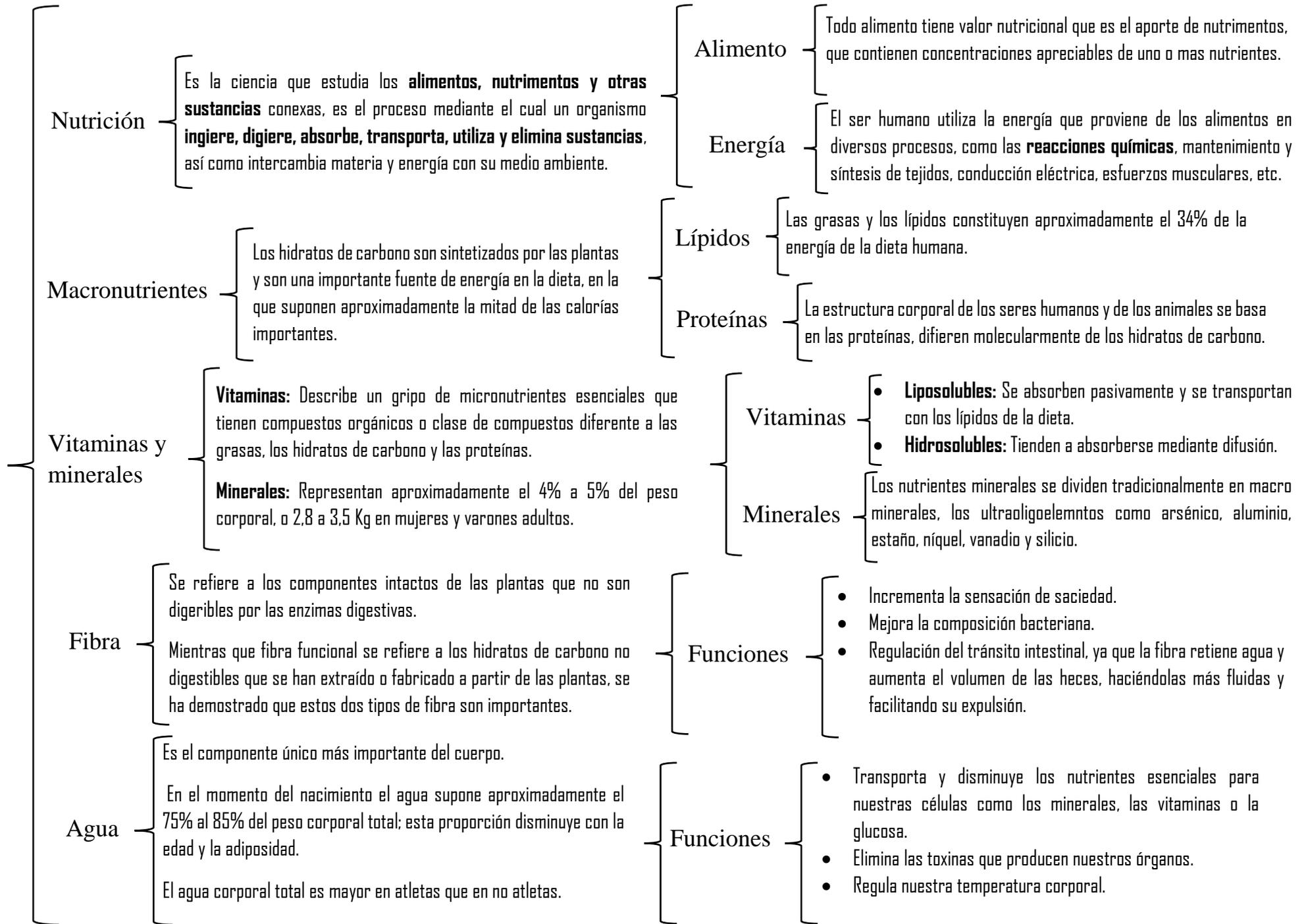
Parcial: I.

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre de la Licenciatura: enfermería.

Cuatrimestre: tercer 3°.



Electrolitos

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.

Estos mantienen las funciones fisiológicas del cuerpo.

Calcio: Aunque aproximadamente el 99% del calcio (Ca^{2+}) del cuerpo se almacena en el hueso, el 1% restante tiene funciones importantes. **La ingesta recomendada** de calcio varía desde 1.00 hasta 1.300 mg/día.

Sodio: Es el principal catión del líquido extracelular, la concentración sérica normal es de 136 a 145mEq/l. Las secreciones como la bilis y el jugo pancreático contienen cantidades sustanciales de sodio.

Alimentación saludable

La relación entre la **dieta y la salud o la enfermedad** es indiscutible, para estar sano es indispensable alimentarse bien, y por la otra, las dietas defectuosas tienen un papel bien establecido.

Aunque la alimentación es solo uno entre numerosos determinantes, es claro que algunas dietas se asocian con menos prevalencia de las enfermedades mencionadas.

Dieta correcta

- Completa
- Suficiente
- Equilibrada
- Inocua
- Variada
- Adecuada

Clasificación de los alimentos

Para poder estudiar los alimentos desde el punto de vista nutricional, pueden clasificarse de muchas formas.

Hoy en día existe en la naturaleza un elevado número de compuestos que nos sirven como alimentos, muchos de ellos utilizados.

Especies vegetales

- Órganos y tejidos frescos
- Hongos
- Algas
- Semillas maduras

Especies animales

- Leche
- Órganos
- Huevos
- Insectos

Plato del buen comer

Representación gráfica de los grupos de alimentos en México, es la forma de clasificar los alimentos de acuerdo a su composición, oficialmente validada en la Norma Oficial Mexicana para brindar orientación alimentaria.

Cada división muestra un grupo de alimentos con dibujos de los mismos e identificados con sus nombres en el borde exterior.



Alimentos funcionales

Dada la prevalencia de enfermedades nutricionales crónicas, como la obesidad, aterosclerosis y enfermedades cardiovascular, resulta evidente la preocupación científica por encontrar las modificaciones dietéticas.

Las condiciones que debe cumplir todo alimento denominado funcional incluye la demostración científica.

Prebióticos

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.

Los únicos prebióticos de los que se tiene conocimiento suficiente como para ser como alimentos inulina.

Bibliografía

- Universidad del sureste. 2023. Antología de Nutrición Clínica. Paginas (8 a la 35). PDF.