

# UDS MI UNIVERSIDAD

Alumna:

Estrella Guadalupe Loya Gordillo.

Materia:

Nutriología

Profesora:

Lic. Daniela

Trabajo a entregar:

Cuadro sináptico

Fibra

Fibra dietética

Se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por enzimas digestivas, mientras que la fibra funcional se refiere a los hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas

Funciones de la fibra

La función de la fibra en el tubo digestivo depende de solubilidad los oligosacáridos y las fibras no absorbibles tienen un efecto significativo a la fisiología humana a las fibras insolubles como la celulosa aumentan la capacidad de retención de Agua de la materia no digerida, aumenta el volumen fecal aumenta el número de posiciones y reduce el tiempo de tránsito digestivo forma geles ralentiza el tiempo de tránsito digestivo se unen con otros nutrientes como colesterol y minerales

Celulosa y lignina

Puedes modificar las concentraciones séricas de lípidos, se unen a los ácidos biliares fecales y aumentan la excreción del colesterol derivado del ácido biliar

# Agua

## Agua

El agua es el componente más importante del cuerpo, en el momento del nacimiento el agua supone aproximadamente 75% al 85% del peso corporal total: esta proporción disminuye con la edad y la adiposidad el agua supone del 60% al 70% del peso corporal total del adulto Delgado

## Funciones

El agua hace que los solutos estén disponibles para las reacciones celulares es un sustrato en reacciones metabólicas y un componente estructural que da forma a las células, el agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción función del sistema circulatorio

## Distribución

El agua intracelular es el contenido dentro de las células y representa dos tercios de agua corporal total el agua extracelular del plasma la linfa las secreciones y el líquido repleto

## Gesta de agua

La sensación de sed es un potente señal que induce la ingesta de líquido controla el consumo de agua en sujetos sano la deshidratación celular y la disminución del volumen de líquidos extracelular estimula la sed

## Intoxicación por agua

Como consecuencia de una ingesta de agua mayor que la capacidad del cuerpo que excreta agua

## Eliminación de agua

Cuando la ingesta de agua es insuficiente o la pérdida de agua es excesiva los riñones sanos compensan conservando agua y excretando orina concentrada

Micronutrientes:  
vitaminas y minerales

## Vitaminas

Grupo de micronutrientes esenciales que en general satisfacen los criterios de compuestos orgánicos clase de compuestos hidratos de carbono y proteínas. Dos componentes naturales de los alimentos su, presentes habitualmente en cantidades muy pequeñas, no sintetizados.

## Vitaminas liposolubles

Se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de dieta tienden a aparecer en las porciones lipídicas de la célula, Como las membranas y las gotículas de lípidos requieren lípidos para su absorción

## Vitaminas hidrosolubles

Tiamina, riboflavina, niacina, vitamina b6 y vitamina c se denomina vitaminas hidrosolubles estas vitaminas tienen a absorberse mediante difusión simple cuando se ingieren con cantidades grandes y mediante procesos transportados cuando ingieren cantidades pequeñas

## Minerales

Son esenciales para la función de los seres humanos los minerales presentan 4% a 5% de peso corporal 2.8 a 3.5 kg en mujeres y varones adultos respectivamente aproximadamente 50% de este peso es calcio y otro 25% es fósforo

