



**MAPA MENTAL UNIDAD 1**

**SELENA ALVARADO HIDALGO**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LIC. EN ENFERMERÍA**

**3CER. CUATRIMESTRE**

**MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA**

**TEMA: NUTRICIÓN CLÍNICA, ELECTROLITOS, FIBRA**

**LIC. LUNA GUTIÉRREZ PATRICIA DEL ROSARIO**

**TAPACHULA, CHIAPAS A 19 DE MAYO DEL 2025**

- La nutrición se refiere al proceso por el cual los organismos obtienen y utilizan nutrientes para crecer, desarrollarse y mantener la vida. Implica la ingesta, digestión, absorción, transporte, utilización y excreción de los alimentos. La nutrición es fundamental para la salud y el bienestar, y una mala nutrición puede tener graves consecuencias.

Tipos de nutrición:

- **Nutrición autótrofa:** Algunos organismos (como las plantas) pueden producir su propio alimento a través de la fotosíntesis.
- **Nutrición heterótrofa:** La mayoría de los organismos, incluyendo los humanos, necesitan obtener nutrientes de otros organismos (plantas, animales, etc.).
- **Nutrición mixta:** Algunos organismos pueden combinar ambos tipos de nutrición.

- La alimentación es el proceso por el cual un organismo toma del entorno externo sustancias necesarias para nutrirse, incluyendo la selección, preparación, y consumo de alimentos.
- Las funciones de la alimentación, son las siguientes:
- **NUTRICIONALES:** proporciona materia y energía para el metabolismo, anabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas como el calentamiento corporal.
- **SOCIAL:** las conexiones sociales y la transmisión de la cultura.
- **PSICOLOGICOS:** mejor la salud mental, emocional y proporciona satisfacción y obtención de sensaciones gratificante.

• **Objetivos de la dieta:**  
La dieta puede tener como objetivo la pérdida de peso, el mantenimiento de un peso saludable, la mejora de la salud en general o el tratamiento de enfermedades.

• **Importancia de la dieta:**  
Una dieta saludable es fundamental para el crecimiento, el desarrollo, la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida.

• **Tipos de dieta:**  
Existen diferentes tipos de dietas, como la dieta mediterránea, la dieta baja en carbohidratos, la dieta rica en proteínas y la dieta basada en plantas.

- Los nutrientes esenciales son sustancias que el cuerpo humano necesita para funcionar correctamente, pero no puede producir en cantidades suficientes por sí mismo.
1. **Fuentes de nutrientes esenciales:** Proteínas: Carne, pescado, aves, huevos, leche, legumbres, nueces y semillas.
  2. **Carbohidratos:** Cereales, legumbres, pan, pasta, frutas, verduras.
  3. **Grasas:** Aceite de oliva, aguacate, frutos secos, semillas, salmón.
  4. **Vitaminas:** Frutas, verduras, leche, carne, pescado.
  5. **Minerales:** Frutas, verduras, leche, carne, pescado, agua.
- Los nutrientes no esenciales son aquellos que el organismo puede producir a partir de otros nutrientes o de sustancias precursoras que sí se obtienen a través de la dieta.

Ejemplos:

1. **Aminoácidos no esenciales:** El cuerpo puede producir algunos aminoácidos a partir de otros, como la glicina, la prolina y la arginina.
2. **Algunas vitaminas:** Aunque no son esenciales, algunas vitaminas pueden ser sintetizadas por el cuerpo, como la vitamina D a partir de la exposición al sol.

Los electrolitos son minerales súper importantes que están en tu sangre, sudor y otros líquidos de tu cuerpo. La diferencia es que, cuando están disueltos en agua, pueden conducir electricidad, lo que les permite ayudar en varias funciones esenciales en el cuerpo

Algunos de los más importantes son:  
Sodio  
Potasio  
Calcio  
Magnesio  
Cloruro  
Fosfato  
Sin ellos, nuestro cuerpo no podría funcionar bien.

- **Potasio:** Plátanos, naranjas, espinacas, papas, palta.
- **Calcio:** Productos lácteos como leche, queso y yogurt; también en almendras y brócoli.
- **Magnesio:** Frutos secos, semillas, cereales integrales, espinacas.
- **Sodio:** Sal de mesa, sopas.
- **Cloruro:** Sal de mesa, algas, tomates.
- **Fosfato:** Carnes, pescados, lácteos, huevos.



**NUTRICIÓN**  
(INVOLUNTARIA)

**ALIMENTACIÓN**  
(VOLUNTARIO)

**DIETA**  
(DIETOTERAPIA)

**NUTRIENTES ESENCIALES Y NO ESENCIALES**

**QUE SON LOS ELECTROLITOS?**

**ELECTROLITOS MÁS IMPORTANTES?**

**DÓNDE SE ENCUENTRAN LOS ELECTROLITOS?**

**FIBRA**

**NUTRICION CLÍNICA**

**MACRONUTRIENTES**



**MICRONUTRIENTES**

**TIPOS DE FIBRA**

**ETAPAS**

La fibra es un carbohidrato complejo que se encuentra en los alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, granos enteros y leguminosas.

- **Fibra soluble:**  
Se disuelve en agua y forma un gel durante la digestión, lo que ayuda a reducir el colesterol y controlar los niveles de azúcar en sangre. Ejemplos: avena, cebada, nueces, semillas, frijoles, lentejas.
- **Fibra insoluble:**  
No se disuelve en agua y ayuda a agregar volumen a las heces, lo que ayuda a prevenir el estreñimiento y promover una digestión saludable. Ejemplos: salvado de trigo, verduras, granos integrales.

- **CELULOSA:** es la etapa de la fruta en su cáscara. ejemplo: la piña y sandía.
  - **EMICELULOSA:** es parte de la celulosa pero donde más la encontramos es en los trigos, maíz, papa.
  - **LIMPINA:** la encontramos en los frijoles y arroz. Propiedades insolubles.
- Debemos conseguir de 30 a 37 gramos de fibra.



Nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes.

- ¿Cuáles son los macronutrientes principales?
- Los principales macronutrientes son:
  - **Carbohidratos:** Proporcionan energía rápida y son la principal fuente de combustible para el cuerpo.
  - **Proteínas:** Son esenciales para la construcción, reparación y mantenimiento de tejidos.
  - **Grasas:** Proporcionan energía a largo plazo, ayudan a la absorción de vitaminas y son importantes para la salud celular.
  - **Agua:** Es esencial para la mayoría de las funciones corporales, incluyendo la regulación de la temperatura, el transporte de nutrientes y la eliminación de desechos.

Se consumen en cantidades menores, pero son imprescindibles para el organismo.

¿Dónde se encuentran los micronutrientes?

- **Vitaminas:**
- Se encuentran en una amplia variedad de alimentos, como frutas, verduras, carnes, lácteos y cereales.
- **Minerales:**
- Se encuentran en alimentos como frutas, verduras, carnes, lácteos, frutos secos y mariscos.
- **Otros compuestos:**
- Se encuentran en alimentos como frutas, verduras, legumbres, nueces, semillas y aceites vegetales.

¿Qué pasa si hay deficiencia de micronutrientes?

- **Salud ocular deficiente:**
- La deficiencia de vitamina A puede causar problemas de visión.
- **Bajo peso al nacer:**
- La deficiencia de micronutrientes en la madre durante el embarazo puede causar bajo peso al nacer.
- **Desarrollo físico anormal:**
- La deficiencia de micronutrientes en los niños puede causar retraso en el crecimiento y desarrollo.
- **Aumento del riesgo de enfermedades crónicas:**
- La deficiencia de micronutrientes en los adultos puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer.

# BIBLIOGRAFÍA

[HTTPS://FORBES.COM.MX/LA-FIBRA-EN-EL-CICLO-DE-LA-VIDA/](https://forbes.com.mx/la-fibra-en-el-ciclo-de-la-vida/)

[HTTPS://POLICLINICAMETROPOLITANA.ORG/INFORMACION-DE-SALUD/QUE-SON-LOS-ELECTROLITOS](https://policlinicametropolitana.org/informacion-de-salud/que-son-los-electrolitos)

[HTTPS://WWW.PAHO.ORG/ES/TEMAS/MICRONUTRIENTES#:~:TEXT=LOS%20MICRONUTRIENTES%2C%20GENERALMENTE%20DERIVADOS%20DE,%2C%20HIERRO%2C%20YODO%20Y%20ZINC.](https://www.paho.org/es/temas/micronutrientes#:~:text=LOS%20MICRONUTRIENTES%2C%20GENERALMENTE%20DERIVADOS%20DE,%2C%20HIERRO%2C%20YODO%20Y%20ZINC.)

[HTTPS://WWW.DIABETRICS.COM/MACRONUTRIENTES](https://www.diabetrics.com/macronutrientes)