



Rosario Yuriana Ortíz Ramos.

Lic. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario.

Nutrición

Lic. En enfermería

3er Cuatrimestre.

Tapachula Chiapas.

FIBRA Y ELECTROLITOS

LA FIBRA Y LOS ELECTROLITOS SON NUTRIENTES IMPORTANTES PARA LA SALUD, CADA UNO CON FUNCIONES VITALES.

- LA FIBRA, UN TIPO DE CARBOHIDRATO, AYUDA A LA DIGESTIÓN, PROMUEVE LA SACIEDAD Y PUEDE AYUDAR A CONTROLAR EL COLESTEROL Y LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE.
- LOS ELECTROLITOS, MINERALES CON CARGA ELÉCTRICA, SON ESENCIALES PARA EL EQUILIBRIO DE LÍQUIDOS, LA FUNCIÓN MUSCULAR Y NERVIOSA, Y LA REGULACIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL.

FUENTES

PROTEÍNAS: CARACTERIZADAS POR CARNES, PESCADOS, HUEVOS, LÁCTEOS Y LEGUMBRES.

CARBOHIDRATOS: PRESENTES EN CEREALES, FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES.

GRASAS: SE ENCUENTRAN EN ACEITE DE OLIVA, FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y PESCADO.

VITAMINAS Y MINERALES: SON ABUNDANTES EN FRUTAS, VERDURAS, CEREALES INTEGRALES Y PRODUCTOS LÁCTEOS.

¿QUE SON?

LOS NUTRIENTES SON SUSTANCIAS QUÍMICAS CONTENIDAS EN LOS ALIMENTOS QUE NUESTRO CUERPO NECESITA PARA FUNCIONAR ADECUADAMENTE. SON ESENCIALES PARA EL DESARROLLO, MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN DE TEJIDOS, ASÍ COMO PARA OBTENER ENERGÍA.

Nutrición

IMPORTANCIA DE LOS NUTRIENTES

ENERGÍA:

- LOS MACRONUTRIENTES, ESPECIALMENTE CARBOHIDRATOS Y GRASAS, PROPORCIONAN LA ENERGÍA NECESARIA PARA EL FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO.

CONSTRUCCIÓN Y REPARACIÓN:

- LAS PROTEÍNAS SON ESENCIALES PARA LA CONSTRUCCIÓN, MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN DE TEJIDOS Y CÉLULAS.

FUNCIÓN DE LAS VITAMINAS Y MINERALES:

- AYUDAN A REGULAR PROCESOS CORPORALES, COMO LA FUNCIÓN INMUNITARIA, LA COAGULACIÓN DE LA SANGRE Y LA ABSORCIÓN DE NUTRIENTES.

MACRONUTRIENTES

- PROTEÍNAS: SON FUNDAMENTALES PARA CONSTRUIR Y REPARAR TEJIDOS, COMO MÚSCULOS Y PIEL, Y PARA LA PRODUCCIÓN DE ENZIMAS Y HORMONAS.
- CARBOHIDRATOS: PROPORCIONAN ENERGÍA RÁPIDA AL CUERPO, SIENDO LA PRINCIPAL FUENTE DE COMBUSTIBLE PARA LAS CÉLULAS.
- GRASAS: SON UNA FUENTE DE ENERGÍA DE RESERVA Y AYUDAN A LA ABSORCIÓN DE VITAMINAS LIPOSOLUBLES.

MICRONUTRIENTES

- VITAMINAS: SON NECESARIAS EN PEQUEÑAS CANTIDADES, PERO SON ESENCIALES PARA DIVERSAS FUNCIONES, COMO EL DESARROLLO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y LA SALUD ÓSEA.
- MINERALES: TAMBIÉN SON NECESARIOS EN PEQUEÑAS CANTIDADES, PERO SON CRUCIALES PARA FUNCIONES COMO LA FORMACIÓN DE HUESOS Y DIENTES, LA FUNCIÓN NERVIOSA Y MUSCULAR.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-nutricionsalud-S1138359309728436#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20es%20el%20proceso,resto%20del%20proceso%20es%20involuntario.>