

RETROALIMENTACIÓN FORO 2



II. ALIMENTACIÓN Y SALUD PÚBLICA

- 2.1.- **Alimentos:** concepto, **grupos de alimentos:** los 7 grupos de alimentos (descríbelos), **tablas de composición de alimentos:** función.
- 2.2.- **Tecnología alimentaria:** ¿Qué es? y ¿Cómo influye en la alimentación? **valor nutritivo:** concepto.
- 2.4.- **Alimentos funcionales:** qué son, beneficios y ejemplos.
- 2.5.- **Valoración del estado nutricional.** (indicadores para realizarla, cuales son para menores de 5 años, para embarazo)
- 2.6.- **Calidad y seguridad alimentaria:** concepto



Alimento: sustancia o producto de cualquier naturaleza (animal, vegetal o mineral), sólido o líquido, natural o transformado, que por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación sea susceptible a ser habitual e idóneamente utilizado para la normal nutrición humana.

Grupos de alimentos: según las funciones que cumplen y los nutrientes que proporcionan.

1.- Leche y sus derivados:

Alimentos que forman parte de la categoría de los plásticos (formar tejidos).

2.- Las carnes, los pescados y el huevo:

(alimentos plásticos) Las carnes: ricas en proteínas, vitaminas y además minerales.

El huevo: rico en proteína, la cual la hallamos en la clara. Mientras, la yema es rica en grasa, hierro y vitaminas. Los pescados valor proteico. Su esqueleto brinda gran contenido de calcio. Los pescados azules o grasos contienen ácidos omega 3.

3.- Papas, legumbres y frutos secos: (función plástica y energética), energética gracias a los hidratos de carbono, las legumbres aportan proteínas vegetales, los frutos secos ácidos grasos.



4.- Verduras y hortalizas: función reguladora. Su principal característica es que contienen fibra y que no aportan muchas calorías. Son ricas en vitaminas y minerales.

5.- Las frutas: función reguladora, contienen fructosa, sacarosa y glucosa. Sin embargo, sus cantidades calóricas son bajas.

6- Pan, pasta, cereales, azúcar y dulces: función energética. Se encargan de brindar calorías de sus carbohidratos.

7- Grasas, aceite y mantequilla: función energética. Aquí encontramos esos alimentos que generan síntoma de saciedad tras ingerir comida y hacen lenta la digestión. Las grasas pueden ser de origen vegetal o animal.

Tablas de composición de alimentos: herramienta que recopila el contenido de calorías y nutrientes de los **alimentos**. Fuente fundamental de información para la planeación de alimentación (tanto a nivel individual como colectivo).



Tecnología alimentaria: ciencia que se encarga de estudiar y mejorar la calidad de los productos alimenticios, atendiendo a sus características físicas, químicas y biológicas. Se encarga del desarrollo de nuevos productos con la utilización de materias primas tradicionales y no tradicionales.

Valor nutritivo: Indicación de la contribución de un alimento al contenido nutritivo de la dieta. Este valor depende de la cantidad de alimento que es digerido y absorbido y las cantidades de los nutrientes esenciales (proteína, grasa, hidratos de carbono, minerales, vitaminas) que éste contiene.

Alimentos funcionales: aquellos que con independencia de aportar nutrientes, han demostrado científicamente que afectan beneficiosamente a una o varias funciones del organismo, de manera que proporcionan un mejor estado de salud y bienestar.

Ejercen un papel preventivo ya que reducen los factores de riesgo que provocan la aparición de enfermedades.

- **Probióticos** (cereales integrales), **Prebióticos** ((Yogures bio), **Fibra dietética,**
- **omega 3 Y 6 (HUEVO)**



valoración del estado de nutrición: antropometría, bioquímica y clínica. dietética,

Indicadores Antropométricos.- representa la medición de la composición corporal, como de las dimensiones físicas, permite establecer presencia de desequilibrio en proteína y energía.

a) peso/talla, b) talla/edad, c) peso-edad, d) medición de circunferencia de cintura y de cadera en adultos y e) índice de masa corporal, pliegues cutáneos.

Indicadores bioquímicos.- Las pruebas bioquímicas permiten medir el nivel hemático (sanguíneo) de vitaminas, minerales y proteínas e identificar la carencia específica de éstos.

Indicadores Clínicos: demuestran los cambios físicos que responden a una mala nutrición, y permiten identificar signos y síntomas de las deficiencias o exceso de nutrimentos y aquellos relacionados con una enfermedad.

Indicadores dietéticos: evaluación de consumo de los alimentos, patrones de consumo, tolerancia o intolerancia, modificaciones alimentarias o nutricias



Encuestas alimentarias: las encuestas alimentarias por registro y las encuestas alimentarias por interrogatorio.

las encuestas alimentarias por registro:

Encuestas de registro por pesada: se realizan pesando todos los alimentos que una persona consume y luego pesando los restos que dejaron.

Encuestas por registro gráfico o registro alimentario: consta en registrar todos los alimentos que son consumidos en un día, el registro lo hace la misma persona y puede ser realizado en un día o en múltiples días

Encuestas alimentarias por interrogatorio:

Recordatorio de 24 horas, como su nombre lo indica, tiene por objetivo conocer el consumo de alimentos del día anterior de la persona entrevistada.

La encuesta de tendencia de consumo: pregunta por el tipo, cantidad y frecuencia de consumo de un determinado alimento en un cierto período de tiempo (desde 1 semana hacia adelante).



CALIDAD DE LOS ALIMENTOS: como cualidades sensoriales (sabor, olor, textura, forma, apariencia), sanitarias y químicas que deben de cumplir los alimentos para ser consumidos. Para saber si son adecuados, se realiza un **control de calidad** de alimentos.

Para considerar que un alimento es apto para el consumo humano, se realiza pruebas tomando en cuenta factores:

- Seleccionar los alimentos que se ajusten a las **normas** nacionales e internacionales aceptadas.
- La **distribución** de los alimentos debe de ser antes de su fecha de caducidad o con suficiente antelación a la fecha de vencimiento.
- **Envases** apropiados para los alimentos, que sean fuertes y convenientes para su manipulación, almacenamiento y distribución.
- La **etiqueta** de los paquetes de alimentos esté en el idioma correspondiente con la fecha de producción, el origen y la fecha de caducidad y datos sobre el contenido de nutrientes.
- El transporte y **almacenamiento** de los alimentos deben de haberse dado en condiciones adecuadas con verificaciones sistemáticas sobre la calidad de los alimentos.

ISO 22000 es una norma internacional para la calidad de alimentos.



Seguridad alimentaria: cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico, social y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana

