

RETROALIMENTACIÓN FORO 1



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.
- 2.3.- seminarios de dietas equilibradas



Alimento: sustancia o producto de cualquier naturaleza (animal, vegetal o mineral), solido o liquido, 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.



