

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

Carretera Villahermosa- Aeropuerto, km10+400, 86280 Dos Montes, Tabasco.

LIC. EN ENFERMERIA

ALUMNO: JOSE LEONARDO ARIAS CRUZ

DOCENTE: LISSET DEL CARMEN

FLORES VELASQUEZ

CUATRIMESTRE: 3ER CUATRIMESTRE

GRUPO: G

MATERIA: NUTRICION CLINICA

### **¿Qué son los alimentos funcionales, para quiénes están indicados?**

Alimentos que se pueden considerar como funcionales: Todos aquellos naturales o modificados y enriquecidos con: AG, vitaminas, minerales, sustancias antioxidantes, fibra, probióticos, prebióticos, compuestos fenólicos (antioxidantes), compuestos azufrados, fitoesteroles, monoterpenos, otros.

### **¿Qué tipos de alimentos funcionales han consumido y por qué?**

Existen diferentes tipos y variedades de alimentos funcionales, por lo que conocer cuántos existen es útil para saber qué virtudes tienen cada uno de ellos para la salud. Hace algún tiempo pudimos conocer algunos de los beneficios de los alimentos funcionales, en un artículo en el que resaltábamos algunas de las virtudes y propiedades que poseen los alimentos funcionales para la salud de aquellas personas que los comen.

### **¿Qué es la seguridad alimentaria y que relación tienen los conceptos de accesibilidad y disponibilidad con la seguridad alimentaria?**

Cuando escuchamos hablar de “seguridad alimentaria” podemos pensar que el concepto se refiere solo a la importancia de consumir alimentos que no sean dañinos para nuestra salud. Y no es que esto sea incorrecto, pero la definición va mucho más allá...

La seguridad alimentaria implica:

Tener comida disponible

Que haya un modo de conseguirla (por ejemplo, dinero para comprar alimentos)

Que estos alimentos sean suficientes, inocuos y nutritivos para que nuestro cuerpo pueda conseguir la energía y nutrientes necesarios para tener una vida sana.

Y, por último, pero no más importante, que esta situación sea estable y continuada en el tiempo, no una odisea marcada por la incertidumbre