



Nombre: Liri Yanet lopez Pérez
Materia: Nutrición clínica
Grupo: G
Grado: 3er Cuatrimestre

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

son aquellos que además de sus efectos nutricionales habituales, tienen compuestos biológicos (nutrientes o no nutrientes).

En el mercado ya se encuentran disponibles muchos alimentos de este tipo. El jugo de naranja con calcio agregado, los huevos con vitamina E agregada y las pastas con ácidos grasos omega 3 etc.

¿Qué tipos de alimentos funcionales han y por qué?

1. Probióticos
2. Prebióticos
3. Semióticos
4. alimentos enriquecidos en fibras
5. Ácidos grasos omegas 3 y 6
6. Compuestos fenólicos
7. Fitoestrógeno y legumbres

Son alimentos funcionales **pueden ser alimentos naturales o procesados** para añadirles o extraerles algún tipo de sustancia.

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

La seguridad alimentaria implica:

1. Tener comida **disponible**
2. Que haya un **modo de conseguirla** (por ejemplo, dinero para comprar alimentos)
3. Que estos alimentos sean **suficientes, inocuos y nutritivos** para que nuestro cuerpo pueda conseguir la energía y nutrientes necesarios para tener una vida sana.
4. Y, por último, pero no más importante, que esta situación sea **estable y continuada** en el tiempo, no una odisea marcada por la incertidumbre.