

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

Son aquellos que aportan nutrientes, benefician a una o varias funciones del organismo, ejerciendo un papel preventivo y reduciendo los factores de riesgo que provocan la aparición de enfermedades, de manera que proporcionan un mejor estado de salud y bienestar.

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

Leches con omega 3, Cereales fortificados con fibras y minerales, Cereales fortificados con fibras y minerales, Cereales fortificados con fibras y minerales, Sal yodada porque son alimentos con alto nutrientes.

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

La seguridad alimentaria se da cuando todas las personas tienen acceso físico, social y económico permanente a alimentos seguros, nutritivos y en cantidad suficiente para satisfacer sus requerimientos nutricionales y preferencias alimentarias, y así poder llevar una vida activa y saludable