



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

“PASIÓN POR EDUCAR”.

---

---

**MAPA CONCEPTUAL  
“SALUD Y NUTRICIÓN EN LA COMUNIDAD”**

ASIGNATURA:

NUTRICION Y DIETETICA

PRESENTA

**BERSAIN ZACARIAS RODRIGUEZ**

BAJO LA DIRECCIÓN DE:

LIC. LISSET DEL CARMEN FLORES VELASQUEZ

CUNDUACAN, TABASCO, A 15 DE OCTUBRE DE 2020

# SALUD Y NUTRICIÓN

## Seguridad Alimentaria

su concepto

“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”

sus pilares son

- Disponibilidad de los alimentos
- Acceso a los alimentos
- Consumo de alimentos
- Utilización biológica de los alimentos

## Contaminación de los alimentos

se clasifica en

### Contaminación biótica

se llama

Cuando el causante de la alteración es de origen biológico

ejemplo

- Bacterias
- Virus
- Hongos
- Parásitos

### Contaminación abiótica

se llama

Cuando el contaminante es de naturaleza química, como son los aditivos no permitidos, sustancias químicas

ejemplo

Colorantes  
Conservantes

## Calidad Alimentaria

es el

conjunto de cualidades que hacen aceptables los alimentos a los consumidores

las cualidades son

- sensoriales: sabor, olor, color, textura, forma y apariencia.
- higiénicas y químicas.
- trazabilidad

## Antinutrientes

son compuestos

Naturales o sintéticos que interfieren con la absorción de nutriente

ejemplos

### Ácido fítico

tales como

- Calcio
- Magnesio
- Hierro
- Cobre
- Zinc.

frecuentes en

- Nueces
- Semillas
- Granos.

### Proteína

tales como

Proteasas  
Tripsina  
Lecitina

son

Encontrados en leguminosas

### Flavonoides

tales como

Grupo de compuestos polifenólicos

frecuentes en

- Hierro
- Zinc

## Higiene de los alimentos

disciplina

encargada del estudio y normalización de cuantas medidas sean necesarias para garantizar inocuidad, salubridad y el valor intrínseco de los alimentos en todas las fases de la cadena alimentaria, que van desde su cultivo, producción y manipulación hasta su consumo.

los

Peligro de contaminación de los alimentos

son

### Biológico

como

- Bacterias
- Virus
- Hongos

### Físicos

como

Trozos de vidrio, madera, metales, cabellos, etc.

### Químicos

como

- Pesticidas
- Antibióticos
- Micotoxinas

## REFERENCIA

- <https://www.preparadores.eu/temamuestra/PTecnicos/Sanitarios.pdf>
- [https://es.wikipedia.org/wiki/Calidad\\_de\\_los\\_alimentos](https://es.wikipedia.org/wiki/Calidad_de_los_alimentos)
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Antinutriente#:~:text=Los%20antinutrientes%20son%20compuestos%20naturales,antinutricionales%20en%20alimentos%20y%20bebidas.>
- <https://www.sintesis.com/data/indices/9788490770177.pdf>