



NUTRICION Y DIETETICA

El Plato del Bien Comer



PROFESORA:

LISSET DEL CARMEN FLORES VELASQUEZ

ALUMNA:

LORENA GONZALEZ ZACARIAS

SEGURIDAD ALIMENTARIA

CONCEPTO

Implica la aplicación de estrategias para garantizar que todos los alimentos son seguros para el consumo. Es decir, la seguridad alimentaria se preocupa de que los alimentos no supongan un riesgo para la salud de las personas y sean saludables.

SE BASA EN

Disponibilidad física.

Acceso

Estabilidad

Seguridad alimentaria

Los alimentos deben estar disponibles para todo el mundo, es decir, se deben cuidar aspectos como la producción y el número de existencias.

Los alimentos deben ser accesibles también desde un punto de vista económico para todas las personas.

La seguridad alimentaria debe ser estable y no producirse solo durante un periodo de tiempo determinado, es decir, no puede ser puntual.

Tienen que ver con el acceso al agua potable, las dietas con bajos nutrientes esenciales y la escasez de alimentos. y relacionan con deficiencias en la producción, en la manipulación o en la conservación.

CONTAMINACIÓN ABIÓTICA Y BIÓTICA

CONCEPTO

La presencia de sustancias extrañas en los alimentos que pueden producir patología tras su ingestión se denomina "contaminación".

Se llama contaminación biótica cuando el causante de la alteración es de origen biológico, ej.: bacterias, virus, hongos y parásitos.

Abiótica cuando el contaminante es la naturaleza química. Colorantes, conservantes.

CALIDAD ALIMENTARIA

Alimentos es el conjunto de cualidades que hacen aceptables los alimentos a los consumidores. Estas cualidades incluyen tanto las percibidas por los sentidos (cualidades sensoriales): sabor, olor, color, textura, forma y apariencia, tanto como las higiénicas y químicas.

ANTINUTRIENTES

Son compuestos naturales o sintéticos que interfieren con la absorción de nutrientes. Estudios en el ámbito nutricional, hallaron estos compuestos anti nutricionales en alimentos y bebidas.

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Según la OMS, como el conjunto de condiciones y medidas que deben estar presentes en todas las etapas de producción, almacenamiento, transformación, transporte, conservación y cocinado doméstico del alimento, para garantizar la salubridad de los alimentos.

BIBLIOGRAFÍAS

<https://www.educo.org/Blog/Que-es-la-seguridad-alimentaria-y-su-importancia>

<https://www.preparadores.eu/temamuestra/PTecnicos/Sanitarios.pdf>

<https://www.google.com/search?q=calidad+alimentaria&oq=calidad+alimentaria&aqs=chrome..69i57j0l7.8950j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/higiene-alimentaria>