



Nombre de alumno: ESTEBAN CONTRERAS HUERTA

Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAD MENDEZ

Nombre del trabajo: MAPA CONCEPTUAL

Materia: NUTRICION

Grado: 3ER CUATRIMESTRE

Grupo: B

PASIÓN POR EDUCAR

ALIMENTACION Y SALUD PÚBLICA

GRUPOS DE ALIMENTOS

Hace referencia a la contribución de dicho alimento al aporte total de nutrientes de la dieta,

DIETA EQUILIBRADA

Alimento funcional” propuesto en Japón en el año 1980

Grado en que la alimentación cubre las necesidades del

Calidad, Seguridad

Determinación del estado nutricional de un individuo o de un colectivo de personas

Grupo 1: Leche y derivados. **Grupo 2:** Carnes, pescados y huevos. **Grupo 3:** Patatas, legumbres, frutos secos. **Grupo 4:** Verduras y Hortalizas. **Grupo 5:** Frutas. **Grupo 6:** Cereales y derivados, azúcar y dulces. **Grupo 7:** Grasas, aceite y mantequilla.

Debe suministrar suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras (proteínas, minerales y vitaminas).

Seguridad Alimentaria (productos más seguros)
Naturalidad (productos más frescos, más naturales y sanos)
Disponibilidad (más variedad de texturas y alimentos fuera de temporada)
Perfil nutricional específico (personalizado y adaptado para diversos grupos de personas)

Determinación de la ingestión de nutrientes. Determinación de la estructura y composición corporal. Evaluación bioquímica del estado nutricional. Evaluación clínica del estado nutricional.

Los alimentos funcionales no han sido definidos oficialmente hasta el momento, No obstante, según el proyecto FUFOSÉ de la propia Unión Europea “alimento funcional puede ser un alimento natural. por tanto, alimentos naturales o procesados, los cuales, aparte de su contenido nutritivo, contienen ingredientes que desempeñan una actividad específica en las funciones fisiológicas del organismo humano

El ABCD de la evaluación del estado de nutrición variará.
A-antropometría. Representa la medición de la composición corporal como de las dimensiones físicas de la persona, B- métodos bioquímicos. La presencia de mala nutrición en sus diferentes etapas a partir de la evaluación bioquímica o de laboratorio, C-métodos clínicos. La examinación física y aspectos nutricios permite estimar la composición corporal del individuo, D-métodos dietéticos. Incluyen la evaluación del consumo de alimentos, así como la composición y adecuación de la ingesta de alimentos y nutrimentos.

Es un enfoque sistemático para controlar los peligros dentro de la inocuidad **alimentaria** con el fin de garantizar que los alimentos sean seguros para el consumo.