

Universidad del Sureste.

Campus Tuxtla Gutiérrez.

Iris Rubí Vázquez Ramírez.

Lic. En medicina humana.

Tercer semestre.

Actividad: productos dietéticos.

Nutrición.

LN. Jessica Velázquez Cortez.

Domingo 17 de octubre del 2021.

PRODUCTOS dietéticos

Los productos dietéticos son aquellos productos apropiados para un objetivo nutricional concreto, debido a su composición particular o por su particular proceso de fabricación.

Dentro de los productos alimenticios destinados a una alimentación especial se encuentran los preparados para lactantes y preparados de continuación; alimentos elaborados a base de cereales y alimentos infantiles para lactantes y niños de corta edad; alimentos destinados a ser utilizados en dietas de bajo valor energético para la reducción de peso; alimentos dietéticos de uso médico especial; alimentos adaptados a un intenso desgaste muscular; dietas para personas afectadas de perturbaciones en el metabolismo de los hidratos de carbono.

Dentro de los productos dietéticos se incluyen los suplementos dietéticos que tienen el objetivo de complementar un régimen normal. Son una fuente concentrada de nutrientes o de otras sustancias con efectos nutricionales.

Aportan nutrientes, proteínas, vitaminas y minerales, como complemento de la dieta diaria. fibra,



Los alimentos funcionales son otro grupo de productos dietéticos. Nos aportan una gran cantidad de nutrientes, tienen propiedades que mejoran los procesos digestivos, la inmunidad, la protección frente a las enfermedades, y consiguen una mejora de la salud en general y del bienestar.



En estos alimentos se contemplan los fitoesteroles, que son sustancias vegetales similares al colesterol humano y ayudan a reducir el "colesterol malo". Los ácidos grasos esenciales monoinsaturados y poliinsaturados. Se incluyen las vitaminas y minerales como hierro, calcio y fósforo, como alimentos lácteos y cereales.

Se utilizan los productos o alimentos con contenido de vitaminas C y E, los carotinales, los polifenoles y los compuestos de azufre. También se incluyen productos con aminoácidos como triptófano, cisteína, glutamina, arginina y tiramina.

Se recomienda asistir con una persona profesionalmente para su uso correcto de cada producto dietético, conllevando a mejores resultados en nuestro organismo.