Alumna: Samantha Frias Alvarado

Profesora: Julibeth Martínez Guillen

Nombre del trabajo: Alimentación y Salud Publica

Materia: Nutrición

Grado: 3

Grupo: B

Comitán de Domínguez, Chiapas a 11 de Junio de 2022.

Alimentación y Salud Pública

Alimentos, grupos de alimentos, tablas de composición de alimentos

- Tablas de composición nutricional
  - es esencial que la → Información → sea → Confiable y completa → y esté expresada → Clara y fácil
  - permiten evaluar la → Disponibilidad de alimentos
  - son esenciales para → Expresar recomendaciones nutricionales → en → Guías alimentarias
- Alimentos → grupos
  - Granos
  - Proteínas
  - Frutas
  - Verduras
  - Productos lácteos
- Alimentos → Sustancias → que contienen → Elementos → necesarios para el → Mantenimiento → de las → Funciones vitales

Alimentos funcionales

- Alimento funcional
  - Propiedad o alegación funcional → relacionada con → Papel metabólico o fisiológico → sobre → Crecimiento, Desarrollo, Manutención → del → Organismo
  - destacan alimentos con
    - Minerales
    - Vitaminas
    - Ácidos grasos
    - Fibra alimenticia
  - quiere decir → Alimentos de uso específico → pueden ser
    - Alimento natural
    - Alimento con componente añadido
    - Alimento con componente quitado
  - Principales funciones → están en relación con un → Crecimiento y desarrollo → del → Sistema cardiovascular

Valoración del estado nutricional

- Evaluación del estado de nutrición
  - con finalidad de → Establecer estrategias → que permitan → Mejorar o mantener → el → Estado de nutrición
    - A-antropometría
    - ABCD
      - B-métodos bioquímicos
      - C-métodos clínicos
      - D-métodos dietéticos
  - Introducción → relación entre → Estado de nutrición y salud → implica
    - ✓ Variedad
    - ✓ Cantidad
    - ✓ Calidad
    - ✓ Costo
    - de los → Alimentos y patrones de consumo → representan → Factores → que más afectan la → Salud
      - Individuo
      - Poblaciones

Seguridad alimentaria

- es un → Estado que gozan las personas en forma oportuna y permanente → de acceso
  - Físico
  - Económico
  - Social a los alimentos
  - garantizándoles un → Estado de bienestar → Componentes básicos
    - Disponibilidad
    - Estabilidad
    - Acceso y control
    - Consumo y utilización biológica

Bibliografía

Alimentacion y Salud Publica (Vol. 1). (s.f.). Recuperado el 11 de Junio de 2022, de file:///C:/Users/Personal/Downloads/Nutricion%20Clinica-LC-LEN304.pdf