

Nombre del alumno:

Litzy Fernanda Domínguez León

Nombre del profesor:

Beatriz Gordillo López

Nombre del trabajo:

2.5.3. Principios de alimentación saludable

2.6. Micronutrientes.

2.7. Principios de la higiene alimentaria.

Materia: Submódulo 2

Grado: 3 semestre

Grupo: BEN

Comitán de Domínguez Chiapas

15 de octubre del 2022

ALIMENTACIÓN

Principios de alimentación saludable:

1. La base de cada comida debe ser alimentos vegetales (verduras y frutas)
2. Limitar el consumo de productos de origen animal
3. Beber agua (evita refrescos y bebidas azucaradas)
4. Disminuye al máximo los productos procesados
5. Varía tu dieta con recetas sanas. Si tienes problemas alimenticios, busca ayuda profesional
6. Establece horarios de comida (y trata de compartir ese tiempo con otras personas)
7. Come con moderación, mastica despacio y de forma consciente
8. Adapta tu entorno de la mejor manera posible, a tus buenos hábitos alimenticios
9. Camina, no dejes de moverte y hacer algo de ejercicio. ¡Te sentirás mejor desde todo punto de vista!
10. Disfruta tu comida aprovecha la inmensa cantidad de productos frescos y de excelente calidad

Micronutrientes:

Elementos esenciales que los seres vivos, incluido el ser humano, requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida para realizar una serie de funciones metabólicas y fisiológicas para mantener la salud.

1. Las vitaminas, como las vitaminas A, C y E
2. Los minerales, como el hierro, el cobre y el magnesio
3. Los oligoelementos, como el yodo, el cobre, el selenio, el flúor

Principios de la higiene alimentaria:

MANDAMIENTOS DE LA INOCUIDAD ALIMENTARIA	
<p>1. DARÁS IMPORTANCIA AL LAVADO DE MANOS</p> <p>Lávate al comenzar a cocinar, al manipular un nuevo alimento y al salir del baño</p> 	<p>2. DEBERÁS DESINFECTAR LOS ALIMENTOS</p> <p>Retira la tierra de las frutas y vegetales, luego desinfectalos y enjuaga con abundante agua</p> 
<p>3. USARÁS UNA TABLA DE PICAR ADECUADA</p> <p>Usa tablas de resina, no de madera dado que retienen la humedad y acumulan bacterias. Lava y desinfecta la tabla al terminar de usarla</p> 	<p>4. EVITARÁS LA PROPAGACION DE BACTERIAS</p> <p>Cocer los alimentos (carne) a una temperatura superior a los 80°C, las bacterias mueren por acción térmica, el excedente de lo cocinado no debe quedar a temperatura ambiente</p> 
<p>5. REFRIGERARÁS LOS ALIMENTOS DE MANERA CORRECTA</p> <p>Los alimentos congelados a -18°C se mantienen hasta 15 días. Los alimentos refrigerados crudos o cocidos se mantienen entre 0 a 5 °C hasta 48 hrs</p> 	<p>6. EVITARÁS LA CONTAMINACIÓN CRUZADA</p> <p>Evita mezclar un alimento crudo con un alimento cocido, juntar un utensilio limpio con uno sucio o cortar un alimento con un cuchillo contaminado</p> 
<p>7. PROTEGERÁS LOS ALIMENTOS DURANTE SU ALMACENAMIENTO</p> <p>Coloca los alimentos en envases con tapa o cúbrelos con papel film o bolsas de polietileno transparente</p> 	<p>8. ELIMINARÁS TODO TIPO DE INSECTOS</p> <p>Evita abrir las ventanas en la zona de preparación de alimentos, pues pueden ingresar insectos. Debes contar con un plan de fumigación</p> 
<p>9. DEBERÁS UTILIZAR UN VESTUARIO APROPIADO</p> <p>El uniforme de cocina debe ser blanco, permite fácilmente detectar la suciedad</p> 	<p>10. DESCARTARÁS TODO TIPO DE ACCESORIO</p> <p>En las áreas de preparación de alimentos, no utilices accesorios (aretes, pulseras, anillos, etc) ya que pueden caer sobre los alimentos</p> 