

**Nombre de alumno: Jose Antonio
Borrallés Morales**

**Nombre del profesor: Beatriz Gordillo
López**

**Nombre del trabajo: Mapa
conceptual**

Materia: Submódulo 2

Grado: 3er Semestre

Grupo: A

PRINCIPIOS DE ALIMENTACION SALUDABLE

¿Qué es?

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía.

¿Qué nos proporcionan los alimentos?

Por nutrientes que incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

¿Cómo se caracteriza una buena alimentación?

Una alimentación saludable se caracteriza por ser suficiente, moderada, equilibrada y variada.

¿Qué es una alimentación variada?

Variada porque incluye habitualmente alimentos diferentes pertenecientes a los distintos grupos de alimentos existentes.

¿Qué es una alimentación moderada?

Moderada porque proporciona las cantidades adecuadas de alimentos para mantener un peso saludable y para optimizar los procesos metabólicos del cuerpo. Es decir, comer sólo la cantidad de alimentos que el cuerpo necesita.

¿Qué es una alimentación suficiente?

Suficiente porque proporciona la energía, nutrientes y fibra adecuados para mantener la salud de una persona.

¿Qué es una alimentación equilibrada?

Equilibrada porque proporciona una combinación equilibrada de alimentos que aportan todos los nutrientes necesarios.

MICRONUTRIENTES

¿Qué son?

Los micronutrientes son moléculas que se consumen en cantidades bajas, pero son imprescindibles para las funciones de la vida.

¿Cuáles son los principales micronutrientes?

Hierro Calcio
Sodio Fósforo
Potasio Zinc
Magnesio Vitaminas
(A, B, D y K)

Funciones de los micronutrientes

El calcio contribuye al buen desarrollo de los huesos y dientes, y el yodo es importante para el desarrollo apropiado del tiroides. Otros micronutrientes como el hierro, contribuye a equilibrar el metabolismo y la energía. El magnesio ayuda a prevenir enfermedades del corazón.

Donde encontramos los micronutrientes

- Frutas
- Verduras
- Granos integrales
- Productos lácteos

5 nutrientes que debemos imprimir en nuestra dieta diaria

- Vitamina C
- Calcio
- Vitamina D
- Magnesio

PRINCIPIOS DE LA HIGIENE ALIMENTARIA

¿Qué es?

Se define como Higiene Alimentaria al conjunto de medidas que adoptamos para garantizar que los alimentos sean inocuos, que no provoquen enfermedades y conserven sus propiedades nutritivas.

¿Cuál es el objetivo?

OBJETIVO: Todas las personas que realizan actividades relacionadas con los alimentos, que vayan a tener contacto directo o indirecto con ellos, deberían tener una comprensión suficiente de la higiene de los alimentos y garantizar que poseen una competencia adecuada a las actividades que vayan a realizar.

¿Cuáles son los sistemas de higiene?

Sistema de higiene de los alimentos: Programas de prerrequisitos complementados con medidas de control en los PCC, según corresponda, que, en su conjunto, garantizan que los alimentos son inocuos y aptos para su uso previsto. Sistema HACCP: La elaboración de un plan HACCP y la aplicación de los procedimientos de acuerdo con dicho plan.

Cuales son los 5 principios básicos

Evitar la contaminación
Separar alimentos e ingredientes
Cocinar durante periodos de tiempo y temperaturas adecuados
Almacenar bajo las condiciones adecuadas
Utilizar agua limpia y potable

Bibliografía

[Alimentación saludable: Concepto y Principios - Edealimentaria](#)

[Micronutrientes - Qué son, propiedades y beneficios para el organismo \(hsnstore.com\)](#)

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=df54c7741b33858fJmltdHM9MTY2NTYxOTIwMCZpZ3VpZD0xODEyYmI1ZC1jODE0LTZhZjctMjM5Ni1hYTZjYzkyNjZiNDMmaW5zaWQ9NTQyNA&ptn=3&hsh=3&fclid=1812bb5d-c814-6af7-2396-aa6cc9266b43&psq=principios+DE+LA+HIGIENE+ALIMENTARIA+&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuZmFvLm9yZy9mYW8td2hvLWNvZGV4YWxpbWVudGFyaXVzL3NoLXByb3h5L2VzLz9sbms9MSZ1cmw9aHR0cHMlMjUzQSUyNTJGJT11MkZ3b3Jrc3BhY2UuZmFvLm9yZyUyNTJGc2l0ZXMlMjUyRmNvZGV4JT11MkZTdGFuZGFyZHMlMjUyRkNYQyUyQjEtMTk2OSUyNTJGQ1hDXzAwMXMucGRm&ntb=1>