

Lic. En Enfermería

Alumna: Edith Marcela

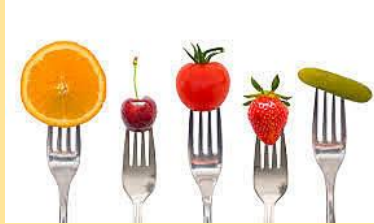
Barjau Castellanos

Cuatrimestre: 3ro

Materia: Nutrición Clínica

Mapa Conceptual

ALIMENTACION Y SALUD PUBLICA



GRUPOS DE ALIMENTOS

CLASIFICACION POR SU ORIGEN

FUNCION

Grupo 1: Frutas y Verduras

Grupo 2: Cereales

Grupo 3: Leguminosas y alimentos de origen animal

Los de origen vegetal: entre los que se incluyen cereales, legumbres, frutos secos, semillas, algas, etc.

Los de origen animal: En este grupo se encuentran los pescados y mariscos, la carne, los huevos, los lácteos, la miel, etc.

Cada grupo de alimentos es importante para proporcionar los nutrientes esenciales y la energía que pueden apoyar el crecimiento normal y la buena salud. Elija alimentos que tienen un alto contenido de nutrientes (proteínas, vitaminas y minerales) comparado con la cantidad de calorías, de grasa y el contenido de sodio.



ALIMENTOS FUNCIONALES

¿Qué son?

Los Alimentos Funcionales son aquéllos que proporcionan un efecto beneficioso para la salud más allá de su valor nutricional básico.

Diferencias entre:

PROBIOTICO

El termino probiótico significa Para la vida y hace referencia al conjunto de microorganismos vivos que al ser consumidos en cantidades y tiempos adecuados ejercen efectos beneficiosos para la salud del huésped.

PREBIOTICO

El termino prebiótico hace referencia a un ingrediente alimentario no digerible que afecta beneficiosamente al huésped mediante la estimulación selectiva del crecimiento de un número limitado de bacterias en el colon.



BIBLIOGRAFIA

- (children, s.f.)
- (madril, s.f.)
- (sureste)