

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNO: MARTIN HERNÁNDEZ ROSALES

MATERIA: NUTRICIÓN

CATEDRATICO: NUTRIOLOGA. JHOANNA
GUADALUPE LEAL LOPEZ

3 SEMESTRE

FECHA: 05 DE OCTUBRE

UDS

NUTRICIÓN 2 PARCIAL

NUTRICIÓN

¿QUE SON LOS ALIMENTOS?

ES UN ÓRGANO, TEJIDO O SECRECIONES DE ORGANISMOS DE OTRAS ESPECIES QUE CONTIENEN CONCENTRACIONES APRECIABLES DE UNO O MÁS NUTRIMENTOS BIODISPONIBLES



EN QUE ALIMENTOS ENCONTRAMOS TERPENOS, LICOPENOS, BETA-CAROTENOS



LICOPENOS EN: TOMATES, SANDÍAS
BETA-CAROTENOS: EN ZANAHORIA
TERPENOS: EN LOS VEGETALES VERDES

DIFERENCIAS DE FIBRAS

FIBRA SOLUBLE: QUE SE DILUYE O ABSORBE EN AGUA, SE RECOMIENDA A PACIENTES CON

FIBRA INSOLUBLE: LOS QUE NO SE DILUYEN EN AGUA, SE RECOMIENDA A PERSONAS CON EVACUACIONES O DE DIGESTIVA



PROBIOTICOS Y PREBIOTICOS

PROBIOTICO SIGNIFICA CONJUNTOS DE MICROORGANISMOS VIVOS Y ENCONTRAMOS: YOGURT, TOFU Y TEPACHE

PREBIÓTICOS SON LOS NO DIGERIBLES ENCARGADOS DE NUTRIR A LOS MICROORGANISMOS COMO: PLÁTANO, HOJAS VERDES, CEBOLLA



LOS ETAS

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS, SON SÍNDROMES ORIGINADOS POR LA INGESTIÓN DE ALIMENTOS Y/O AGUA



QUE ES INTOXICACIÓN Y INFECCIÓN

INFECCIONES: LOS QUE SE PRODUCEN AL CONSUMIR ALIMENTOS CON BACTERIAS

INTOXICACIONES: SE PRESENTAN CUANDO SE CONSUMEN TOXINAS, QUE SON SUSTANCIAS DAÑINAS QUE SE DESECHAN



UDS

NUTRICIÓN 2 PARCIAL

NUTRICIÓN

¿QUE ES UN ALIMENTO CONTAMINADO Y UN DESCOMPUESTO

ALIMENTO CONTAMINADO ES: CUANDO DEJAS ALGO QUE ESTA FRESCO O EN REFRI Y LOS DEJAS AFUERA POR MUCHO TIEMPO

ALIMNETOS DESCOMPUESTO ES: ALGO QUE YA NO SRIVE, POR EJEMPLO CUANDO SACAN Y VUELVEN A METER ALGO AL REFRI MÁS DE 5 VECES



5 PRINCIPALES CAUSAS DE ETA



- 1- INADECUADO CALENTAMIENTO, ENFRIAMIENTO
- 2- PREPARAR LOS ALIMENTOS UNO O MÁS DÍAS
- 3- CONTAMINACIÓN CRUZADA
- 4- HIGIENE PERSONAL
- 6- PERSONAS CON INFECCIONES

ZONA DE PELIGRO DE LOS ALIMENTOS

ES DONE LAS BACTERIAS CRECEN Y SE REPRODUCEN RÁPIDAMENTE

CONCLUSIONES

PUEDO DECIR QUE ESTE PARCIAL FUE DE MUCHA IMPORTANCIA PARA MI YA QUE PRODE DARLE UNA MEJOR PERSPECTIVA A MIS PASIENTES DE COMO RECETAR PARA PODER AYUDARLOS EN CASOS DE NO PODER IR A UN NUTRIOLOGO O PARA PREVENIR CIERTAS INFECCIONES