



# **NUTRICION**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**RENATHA CONCEPCION  
BARREDO ROBLED0**

**MEDICINA HUMANA  
3ER SEMESTRE**

**NUTRICION  
LIC. JOHANA GUADALUPE  
LEAL LOPEZ**

**2DO PARCIAL  
TAREA DE PLATAFORMA**



# HABLEMOS SOBRE LA NUTRICION

## ALIMENTOS FUNCIONALES



SON AQUELLOS QUE PROMUEVEN UN EFECTO FISIOLÓGICO O PSICOLÓGICO MÁS ALLÁ DE SU VALOR NUTRITIVO ADICIONAL.

MANTENCIÓN DE LA SALUD Y BIENESTAR O A LA DISMINUCIÓN DE ENFERMEDADES

## ETA

LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS, SON SINDROMES ORIGINADOS POR LA INGESTION DE ALIMENTOS O AGUA QUE CONTIENEN AGENTES INFECCIOSOS QUE AFECTA A LA SALUD



### TERPENOS

VEGETALES VERDES Y GRANOS FUNCIONAN COMO ANTIOXIDANTES PROTEGIENDO LA SANGRE



### LICOPENOS

PRESENTE EN TOMATES, SANDIAS Y PIMIENTOS ROJOS REDUCIENDO EL RIESGO DE CÁNCER DE PROSTATA

### BETACAROTENOS

SE ENCUENTRA EN LA ZANAHORIA REDUCE EL DAÑO CELULAR, AYUDAN A LA VISIÓN SANA



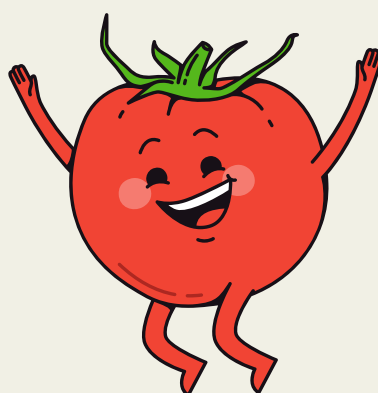
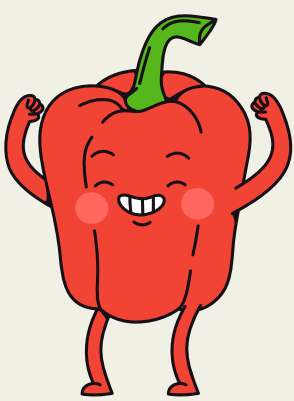
### ZONA DE PELIGRO DE LOS ALIMENTOS

DE 4 A 60% ES LA ZONA DE PELIGRO YA QUE LAS BACTERIAS CRECEN Y SE REPRODUCEN RAPIDAMENTE Y FACILMENTE

## FIBRA SOLUBLE E INSOLUBLE

LA FIBRA SOLUBLE ES UN TIPO DE FIBRA QUE SE DISUELVE EN AGUA Y FORMA UN GEL DURANTE LA DIGESTIÓN, RETARDA LA DIGESTIÓN Y SE LE DA A PX CON DIARREA COMO EL PAN, AVENA, HARINA

LA FIBRA INSOLUBLE ES UN TIPO DE FIBRA QUE AYUDA A LOS ALIMENTOS SE MUEVAN POR EL APARATO DIGESTIVO MÁS RÁPIDO ES BENEFICIOSA PARA PX CON ESTREÑIMIENTO COMO LA CHIA



## INTOXICACION



SE PRESENTA CUANDO SE CONSUMEN TOXINAS QUE SON SUSTANCIAS DAÑINAS QUE DESECHAN LOS MICROORGANISMOS EN EL ALIMENTO UN EJEMPLO (STAPHYLOCOCCUS)

## INFECCION

AQUELLAS QUE SE PRODUCEN AL CONSUMIR ALIMENTOS CON MICROORGANISMOS (BACTERIAS, VIRUS) O PARASITOS (HUEVECILLOS)

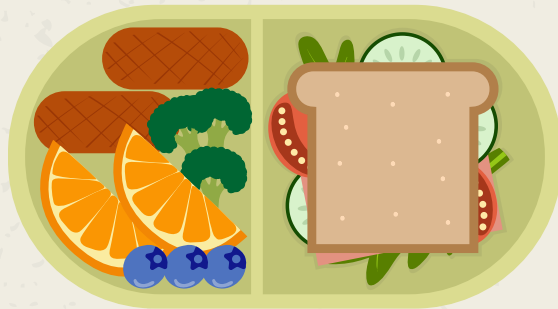


## PROBIOTICO

SIGNIFICA PARA LA VIDA, HACE REFERENCIA AL CONJUNTO DE MICROORGANISMOS VIVOS, SE ENCUENTRAN DISPONIBLES EN ALIMENTOS LACTEOS FERMENTADOS

## PREBIOTICO

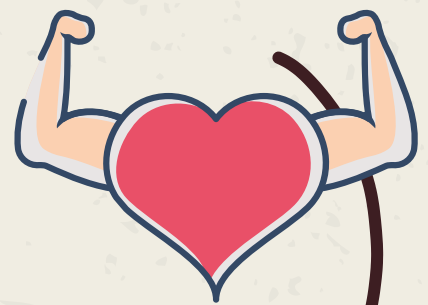
INGREDIENTE ALIMENTARIO NO DIGERIBLE QUE AFECTA BENEFICIOSAMENTE AL HUESPED MEDIANTE A LA ESTIMULACION RESISTEN A LA DIGESTION EN EL INTESTINO DELGADO Y ALCANZA AL COLON



# NUTRICION



UNA DE LAS MEJORES MATERIAS QUE NOS PUDO DAR LA UDS



## ALIMENTO DESCOMPUESTO

CAMBIOS DE OLO, COLOR, SABOR Y TEXTURA LO CUAL EVITAN QUE SE CONSUMAN YA QUE SE IDENTIFICA CON LOS SENTIDOS



## ALIMENTO CONTAMINADO

SON AQUELLAS QUE CONTIENEN SUSTANCIAS DAÑINAS O MICROORGANISMOS QUE CAMBIAN SU SABOR, OLO, COLOR Y TEXTURA



## CAUSAS DE ETA 2

- CONTAMINACION CRUZADA
- HIGIENE PERSONAL
- PERSONAS CON INFECCIONES



## CAUSAS DE ETA 1

- INADECUADO CALENTAMIENTO ENFRIAMIENTO Y RECALENTAMIENTO DE LOS ALIMENTOS
- PREPARAR ALIMENTOS UNO O MAS DIAS ANTES DE SERVIRLOS



<b>DIFERENCIAS</b>	<b>ALINMENTOS</b>	<b>ALIMENTOS</b>
<b>PROBIOTICO</b>	<b>YOGURT, CHUCRUT</b>	<b>KEFIR, KOMBUCHA, TEPACHE, TOFU</b>
<b>PREBIOTICO</b>	<b>PLATANO, HOJA VERDES</b>	<b>CEBOLLA Y AJO</b>

## MI CONCLUSION:

BUENO COMO MI CONCLUSION PUDE OBSERVAR QUE EN ESTE PARCIAL PUDE COMPRENDER QUE HAY VARIOS ALIMENTOS QUE HACEN UN EFECTO BENEFICIOSO PARA EL CUERPO Y AYUDA A LA PREVENCION Y MEJORAMIENTO DEL CUERPO SIN TENER LA NECESIDAD DE IR AL HOSPITAL O A UN DOCTOR, COMO BIEN SI NOSOTROS CUIDARAMOS DE NUESTRA ALIMENTACION O DIETA NOS EVITARIAMOS DE BASTANTES ENFERMEDADES O SUS COMPLICACIONES.

LOS ETA, SON MUY IMPORTANTE Y SI NOSOTROS CUIDARAMOS DE LOS 5 TIPOS QUE MENCIONE PODRIAMOS YA NO TENER INFECCIONES GASTROINTESTINALES, DOLORES, CALAMBRES Y LO MAS RELACIONADO ENTRE SI, HABLANDO DE LAS FIBRAS PUDE VER QUE ES MUY IMPORTANTE QUE TIPO DE FIBRA CONSUMES YA QUE NO PUEDES COMER CIERTA FIBRA SI TIENES DIARREA PORQUE EN LUGAR DE AYUDARNOS O AYUDAR VAMOS A AFECTAR Y ASI CONCLUYO, NUTRICION ES UNA DE LAS MATERIAS MAS BONITAS Y ES DE LA QUE MEJOR HE APRENDIDO.

# **DIPOSITIVAS DE CLASE**