



Nombre del Alumno: Itzel Balbuena Rodríguez.

Nombre del tema: Infografía.

Nombre de la Materia: Nutrición.

Nombre del profesor: Lic. Jhoanna Leal López.

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana.

Semestre: 3° A

Parcial: 2°

04/10//2024

NUTRICIÓN DE LOS ALIMENTOS

ALIMENTOS FUNCIONALES

Se considera alimento funcional a todo alimento que, además de su valor nutritivo, contiene componentes biológicamente activos que aportan algún efecto añadido y beneficioso para la salud y reducen el riesgo de contraer ciertas enfermedades.



TERPENOS

Actúan como antioxidantes : perejil, cítricos como limones y naranjas, vegetales frescos que huelen a flores, a cítricos, a menta, hierba, pino.



BETACAROTENOS

Los alimentos que contienen mayor cantidad de betacarotenos son:

- Zanahorias, pimientos, calabaza, brócoli y frutas.



LICOPENOS

Es un pigmento vegetal que da la característica coloración rojiza de algunas frutas y verduras rojas como: pimiento rojo, rábano, pomelo rosado, papaya, sandía, tomate.



FIBRA SOLUBLE

Tipo de fibra que se disuelve en agua y forma un gel durante la digestión.

- Ayuda a reducir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre.
- Puede ayudar a disminuir la diarrea.



FIBRA INSOLUBLE

Es un tipo de fibra alimentaria que ayuda a que los alimentos se muevan por el aparato digestivo y aumenta el volumen de las heces.

- Es beneficiosa para personas que tienen estreñimiento o evacuaciones irregulares.



PREBIÓTICOS

Ingrediente alimentario no digerible que afecta beneficiosamente al huésped mediante la estimulación selectiva del crecimiento de un número limitado de bacterias en el colon. (Plátano, Cebolla y Ajo)



PROBIÓTICOS

Conjunto de microorganismos vivos que al ser consumidos en cantidades adecuadas, ejercen efectos beneficiosos para la salud del huésped. (Yogurt, Tepache y Kombucha)



ETA

Enfermedades transmitidas por alimentos son síndromes originados por la ingestión de alimentos y/o agua que contengan agentes etiológicos en cantidades tales que afecten la salud del consumidor.



INFECCIONES

Aquellas que se producen al consumir alimentos con microorganismos (bacterias, virus) y/o huevecillos de parásitos (solitaria, triquina).



INTOXICACIONES

Se presentan cuando se consumen toxinas, que son sustancias dañinas que desechan los microorganismos en el alimento. (Staphylococcus)



ALIMENTO CONTAMINADO

Son aquellos que contienen sustancias dañinas o microorganismo, que normalmente no cambian su sabor, olor, color y textura.



ALIMENTO DESCOMPUESTO

Enfermedades transmitidas por alimentos son síndromes originados por la ingestión de alimentos y/o agua que contengan agentes etiológicos en cantidades tales que afecten la salud del consumidor.



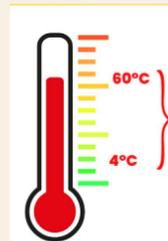
PRINCIPALES CAUSAS DE ETA

- Inadecuado calentamiento, enfriamiento y recalentamiento de los alimentos.
- Preparar los alimentos uno o más días antes de servirlos.
- Contaminación cruzada.
- Higiene personal.
- Personas con infecciones



ZONA DE PELIGRO

Zona en la que las bacterias patógenas pueden desarrollarse es mayor a 4°C hasta 60°C



Bibliografías:
<https://siegfried.com.mx/alimentos-funcionales>
https://www.cuerpomente.com/salud-natural/terpenos-beneficios-alimentos_9598
<https://nutricion.org/el-licopeno-un-buen-aliado-para-disminuir-el-riesgo-de-padecer-ciertas-enfermedades/>

CONCLUSIÓN.

Los alimentos son importantes en nuestra vida diaria, ya que gracias a ellos podemos subsistir, es una de nuestras necesidades la alimentación, y por ello recobra sentido el saber conocer acerca de si mismo, la materia nos invita a tener una dieta equilibrada, sana rica en nutrientes, con aportes significativos de las porciones que ingerimos a la hora de comer, así como también nos muestra alternativas para poder mejorar técnicas de elaboración o preparación de los alimentos, los cuidados y modificaciones que hay que hacer para evitar enfermedades o no aumentar nuestros factores de riesgos.