



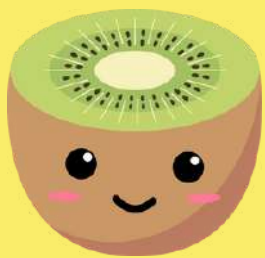
**Danna Harumi
Puac Pineda.**



**ALIMENTOS
FUNCIONALES.**



**2DO Parcial.
1er semestre.**



Nutricion.

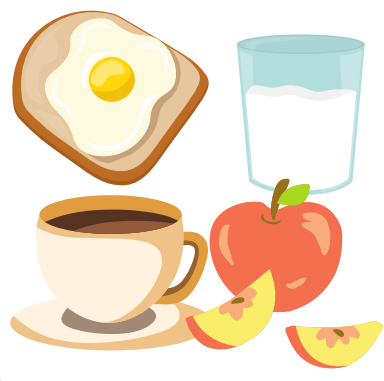


**Lean Lopez Jhoanna
Guadalupe**



Medicina Humana

ALIMENTOS FUNCIONALES.



QUE SON:

Son aquellos que promueven un efecto fisiológico o psicológico más allá de su valor nutritivo tradicional

TERPENOS: Vegetales verdes y granos.

LICOPENOS: Tomates, sandías y pimientos rojos.

BETACAROTENOS: Zanahoria.



FIBRA SOLUBLE.

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

FIBRA INSOLUBLE.

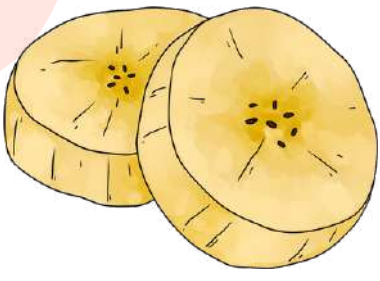
Es un tipo de fibra alimentaria que ayuda a que los alimentos se muevan por el aparato digestivo y aumenta el volumen de las heces.

Personas que tienen estreñimiento.

PROBIOTICOS.

conjunto de microorganismos vivos que al ser consumidos en cantidades adecuadas, ejercen efectos beneficiosos para la salud del huésped. Yogurt, tofu y tepache



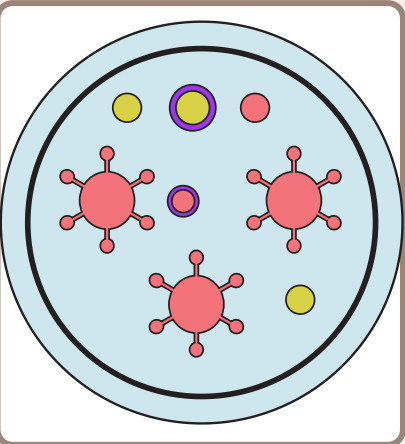


PREBIOTICOS.

Ingrediente alimentario no digerible que afecta beneficiosamente al huésped.
plátano, cebolla y ajo.

ETA.

síndromes originados por la ingestión de alimentos y/o agua,



INFECCIÓN.

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

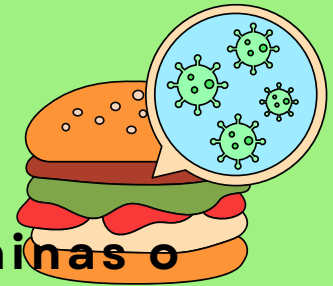
INTOXICACIÓN.

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



ALIMENTO CONTAMINADO.

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



ALIMENTO DESCOMPUESTO.

son mas fáciles de detectar porque presentan cambios en el color, olor, sabor y textura, lo cual evitan que se consuman.



CAUSAS DE ETA.

1

Inadecuado calentamiento,
enfriamiento y
recalentamiento de los
alimentos.

PREPARAR ALIMENTOS
UNO O MAS DIAS
ANTES DE SERVIRLOS

2

3

CONTAMINACIÓN
CRUZADA

HIGIENE
PERSONAL

4

5

PERSONAS
CON
INFECCIONES

ZONA DE PELIGRO DE LOS ALIMENTOS.

100°C

60°C

4°C

0°C

Temperatura de
cocción

Zona de peligro
Las bacterias crecen
y se reproducen
rápidamente

Temperatura de
refrigeración



Conclusión.

En esta unidad yo pude aprender que los alimentos funcionales son una herramienta importante para promover un estilo de vida más saludable, ya que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, diabetes y ciertos tipos de cáncer. Sin embargo, su consumo debe ser parte de una dieta equilibrada y un estilo de vida activo, y no se debe depender únicamente de ellos para la prevención de enfermedades. Además, es fundamental seguir investigando sus efectos a largo plazo y asegurar su consumo de manera informada.

Bibliografía.

file:///C:/Users/ACER/Downloads/NUTRICIO%CC%81N%20U2%203ER%20SEM%20MED%20UDS.pdf-1.pdf