



Mi Universidad

Infografía

Nombre del Alumno: Andi Saydiel Gomez Aguilar

Nombre del tema: Alimentos

Parcial: II

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: LN. Jhoanna Guadalupe Leal López

*Nombre de la Licenciatura: **Licenciatura en Medicina Humana.***

Semestre: III

Lugar y Fecha de elaboración: Tapachula, Chiapas a 12 de Octubre del 2024

ALIMENTOS

ALIMENTOS FUNCIONALES

Alimento convencional capaz de contener sustancias útiles en el mantenimiento de una buena salud física y mental, además de sus funciones nutricionales básicas

Terpenos
vegetales verdes y granos

Licopeno
tomates, sandías, pimientos rojos

Betacaroteno
zanahoria



FIBRAS

SOLUBLE

Se disuelve en agua y forma un gel durante la digestión.

ENFERMOS DE DIARREA

PREBIOTICOS

Ingrediente alimentario no digerible que afecta beneficiosamente al huésped mediante la estimulación selectiva del crecimiento de un número limitado de bacterias en el colon

ALIMENTOS PREBIÓTICOS

Colaboran con nuestra microbiota ayudando a su fortalecimiento



INSOLUBLE

Ayuda a que los alimentos se muevan por el aparato digestivo y aumenta el volumen de las heces.

PERSONAS CON ESTREÑIMIENTO

PROBIOTICOS

microorganismos vivos que al ser consumidos en cantidades adecuadas, ejercen efectos beneficiosos para la salud del huésped.



ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS (ETA)

INFECCION

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

INTOXICACION

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



ALIMENTO CONTAMINADO

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

ALIMENTO DESCOMPUESTO

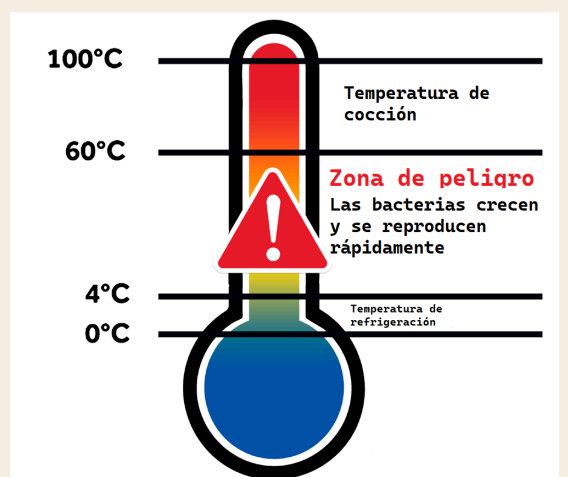
presentan cambios en el color, olor, sabor y textura, lo cual evitan que se consuman, ya que se pueden identificar con los sentidos

5 principales causas de ETA

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



ZONA DE PELIGRO DE LOS ALIMENTOS



CONCLUSIÓN

Los alimentos son esenciales para el ser humano, ya que proporcionan los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del organismo. La correcta clasificación de los alimentos según su origen y tipo de nutrimentos facilita su comprensión y manejo en dietas balanceadas. Los alimentos se dividen en grupos según su procedencia vegetal o animal, y cada uno de ellos cumple funciones específicas en la nutrición. Los vegetales, por ejemplo, son ricos en fibras, antioxidantes y fitoquímicos, mientras que los alimentos de origen animal aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales como el hierro y el zinc.

Los alimentos funcionales juegan un papel destacado en la prevención de enfermedades crónicas. Alimentos como el yogur, la linaza y el frijol no solo nutren, sino que también ofrecen beneficios adicionales, como mejorar la salud cardiovascular y digestiva. La fibra, tanto insoluble como soluble, es crucial para la salud gastrointestinal y el control de los niveles de colesterol y glucosa.

Asimismo, la higiene alimentaria es fundamental para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos. Mantener buenas prácticas de manipulación y conservación es esencial para evitar la contaminación y proteger la salud del consumidor. Las prácticas adecuadas en la manipulación, preparación y conservación de los alimentos son esenciales para evitar la contaminación cruzada y el crecimiento de patógenos. Garantizar que los alimentos se mantengan en condiciones seguras desde su producción hasta su consumo.

En conclusión, una dieta balanceada y variada que incluya alimentos funcionales, ricos en nutrientes y fibra, junto con una adecuada higiene alimentaria, es clave para mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas. La nutrición no solo es un medio para alimentarse, sino una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida y promover la longevidad.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Jhoanna Guadalupe Leal López. (s.f.). Diapositivas proporcionadas anteriormente,
Nutrición.