



# 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

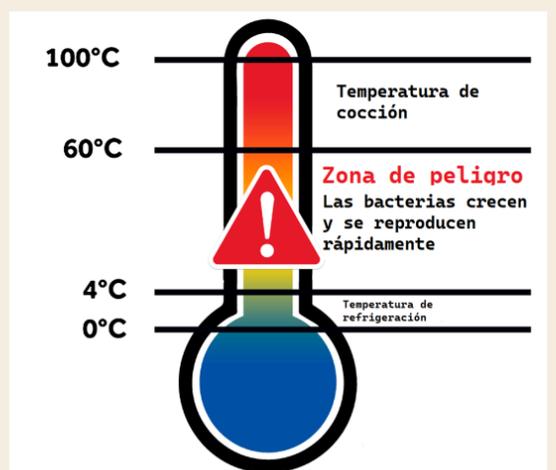
presentan cambios en el color, olor, sabor y textura, lo cual evitan que se consuman, ya que se pueden identificar con los sentidos

### 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.