



Mi Universidad

Infografía

Nombre del Alumno: Genesis Alyed Hernandez Martinez

Nombre del tema: Conceptos de Nutrición

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: Lic. Johanna Guadalupe Leal López

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Semestre: 3

SEGUNDO PARCIAL

NUTRICIÓN



ALIMENTOS FUNCIONALES

¿QUÉ SON?

Alimento convencional capaz de contener sustancias útiles en el mantenimiento de una buena salud física y mental. Contribuye a la mantención de la salud y bienestar.



TERPENOS

Vegetales verdes y granos, funcionan como antioxidantes, protegiendo a la sangre y a otros fluidos corporales



LICOPENO

Presente en tomates, sandías y pimientos rojos es el carotenoide implicado en la reducción del riesgo de cáncer de próstata



BETACAROTENOS

Encontrados en la zanahoria reduce el daño celular, la lútrina de los vegetales verdes ayudan a una visión sana.



INSOLUBLE



HORTALIZAS



SEMILLAS



FIBRA INSOLUBLE

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

Recomendado en: Pacientes con estreñimiento o evacuaciones irregulares



FIBRA SOLUBLE

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

Beneficios: Retarda la digestión y absorción de nutrientes

Recomendado en: pacientes con diarrea



SOLUBLE



AVENA



NUECES



PROBIÓTICOS

Conjunto de microorganismos vivos que al ser consumidos en cantidades adecuadas, ejercen beneficios para la salud del huésped.

Encontrados en: Yogurt, Tepache, Kombucha



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

Encontrados en: Plátano, cebolla, ajo



ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS

Son síndromes originados por la ingestión de alimentos y/o agua, que contienen agentes etiológicos en cantidades que afecten la salud del consumidor a nivel individual o grupos de población.



INTOXICACIÓN

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



INFECCIONES

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



ALIMENTOS DESCOMPUESTOS

Son más fáciles de detectar porque presentan cambios en el color, olor, sabor y textura, lo cual evitan que se consuman, ya que se pueden identificar con los sentidos.



ALIMENTOS CONTAMINADOS

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



5 PRINCIPALES CAUSAS DE ETA

1. Inadecuado calentamiento, enfriamiento y recalentamiento de los alimentos



2. Preparar alimentos uno o más días antes de servirlos

3. Contaminación cruzada



4. Higiene personal

5. Personas con infecciones



ZONA DE PELIGRO DE LOS ALIMENTOS

Las bacterias crecen y se reproducen rápidamente

De 4°C a 60°C



CONCLUSIÓN

En este segundo parcial considero que hemos visto temas muy importantes sobre la alimentación, para que en un futuro podamos explicar a la población la manera adecuada de esta, los beneficios que tiene algunos alimentos y los riesgos de contraer alguna enfermedad a través de los alimentos, hemos aprendido que la mejor manera es a través de la prevención y poder hacer un cambio en la alimentación podemos prevenir muchas enfermedades, además de los beneficios y riesgos, la manera adecuada en cuanto a la temperatura de guardar los alimentos.

BIBLIOGRAFÍA

- *Bibliografía proporcionada por la docente*