



Mi Universidad

Infografía

Nombre del Alumno: Sonia Palomeque Ochoa

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 05 de Octubre del 2024

INTRODUCCIÓN

La nutrición es fundamental en el mantenimiento de la salud humana, ya que a través de los alimentos se obtienen los nutrientes necesarios para las funciones biológicas básicas y el desarrollo óptimo. Un alimento se define como cualquier órgano, tejido o secreción de organismos de otras especies que contiene nutrimentos biodisponibles esenciales para el ser humano. Los alimentos no solo satisfacen las necesidades energéticas, sino que también cumplen una función vital en la prevención de enfermedades y la promoción de la salud.

En la actualidad, se presta especial atención a los alimentos funcionales, que además de nutrir, contienen sustancias que contribuyen a la salud física y mental, y reducen el riesgo de enfermedades crónico-degenerativas. Ejemplos de estos incluyen compuestos como los terpenos de los vegetales, que actúan como antioxidantes, y el licopeno, presente en tomates, que ha sido relacionado con la reducción del riesgo de cáncer de próstata. Asimismo, alimentos como el frijol y el yogur son valorados por su alto contenido de fibra, proteínas y probióticos, los cuales benefician la salud digestiva.

Otro aspecto relevante en la nutrición moderna es el uso de fitoquímicos y su papel en la quimioprevención, donde los alimentos ricos en antioxidantes, como las frutas y verduras, han demostrado ser eficaces en la prevención del cáncer y enfermedades cardiovasculares. De igual manera, los prebióticos y probióticos han ganado popularidad por su impacto positivo en la microbiota intestinal, favoreciendo el crecimiento de bacterias beneficiosas y mejorando el equilibrio digestivo.

Finalmente, es imprescindible destacar la importancia de la higiene alimentaria para evitar enfermedades transmitidas por alimentos (ETA), que pueden surgir debido a la contaminación cruzada, manipulación inadecuada de los alimentos o deficiencias en el control de temperatura. La correcta manipulación y preparación de los alimentos es crucial para garantizar la seguridad alimentaria y la salud pública.

En conclusión, la nutrición no solo se centra en la obtención de energía y nutrientes, sino que abarca también la prevención de enfermedades y la promoción de una vida saludable a través del consumo de alimentos que aporten beneficios adicionales.

ALIMENTOS

UNIDAD II

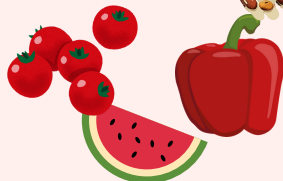
ALIMENTOS BETACAROTENOS



ALIMENTOS TERPENOS



ALIMENTOS LICOPENOS



ALIMENTOS FUNCIONALES

Alimento convencional capaz de contener sustancias útiles en el mantenimiento de una buena salud física y mental, en la reducción del riesgo de enfermedades crónico-degenerativas, además de sus funciones nutricionales básicas



TIPOS DE FIBRAS

SOLUBLE

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



INSOLUBLE

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

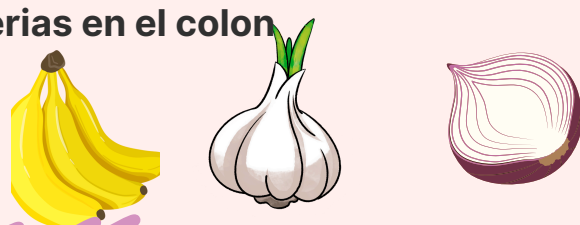
PROBIOTICOS

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



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.

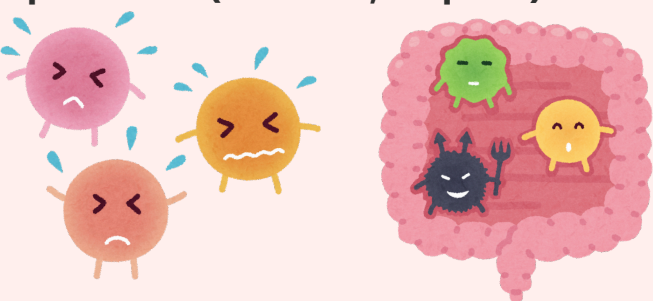


ETA ENFERMEDADES TRASMITIDAS POR ALIMENTOS

Se entiende por higiene a la ciencia de la salud y su conservación que establece el conjunto de reglas y prácticas mediante las cuales tratamos de mantener al organismo en buen estado

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)



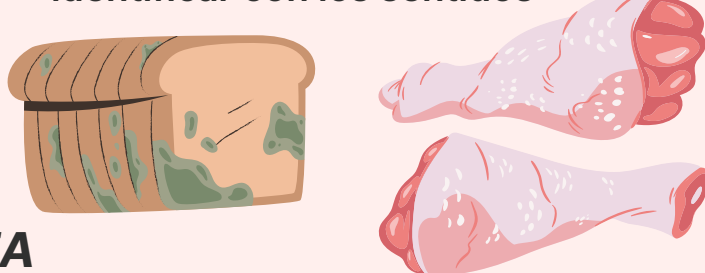
ALIMENTOS CONTAMINADOS

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



ALIMENTOS DESCOMPUESTOS

Son mas 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

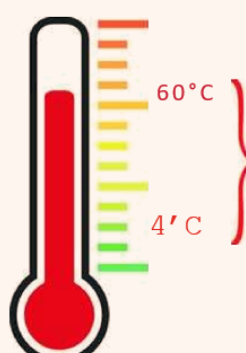


LAS 5 PRINCIPALES CAUSAS DE ETA

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



ZONA DE PELIGRO DE LOS ALIMENTOS



Zona en la que los bacterias patógenos pueden desarrollarse.
Es mayor o 4°C hasta 60°C.



CONCLUSIÓN

En resumen, la nutrición juega un papel clave en el bienestar físico y mental del ser humano, al proporcionar los nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. La adecuada selección y clasificación de los alimentos, ya sea de origen vegetal o animal, permite satisfacer las necesidades energéticas y nutricionales del cuerpo, promoviendo una vida saludable. Además, los alimentos funcionales han demostrado ser un recurso valioso en la prevención de enfermedades crónicas y la mejora de la salud, debido a la presencia de compuestos bioactivos que van más allá de los nutrientes tradicionales.

El consumo de alimentos ricos en fitoquímicos, antioxidantes, fibra, prebióticos y probióticos puede influir positivamente en la prevención de enfermedades, el fortalecimiento del sistema inmunológico y la mejora de la digestión. Sin embargo, para que estos beneficios se maximicen, es fundamental mantener buenas prácticas de higiene alimentaria, evitando la contaminación y asegurando un manejo adecuado de los alimentos desde su preparación hasta su consumo.

En conclusión, una dieta equilibrada, rica en alimentos funcionales, junto con la implementación de medidas de higiene adecuadas, es fundamental para mejorar la calidad de vida, reducir el riesgo de enfermedades y garantizar una salud óptima a largo plazo.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

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