



Mi Universidad

Nombre Del Alumno:

**José Manuel Arriaga
Nanduca**

Nombre Del Docente:

**Jhoanna Guadalupe Leal
López**

Asignatura: Nutrición

Semestre: 3ro

Institución: UDS

Fecha de entrega:

12/10/2024

ALIMENTOS FUNCIONALES

¿QUE ES?

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

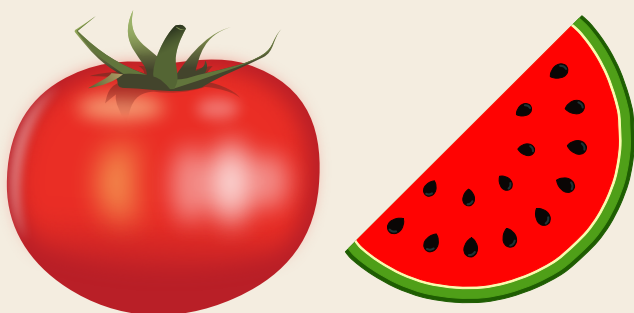
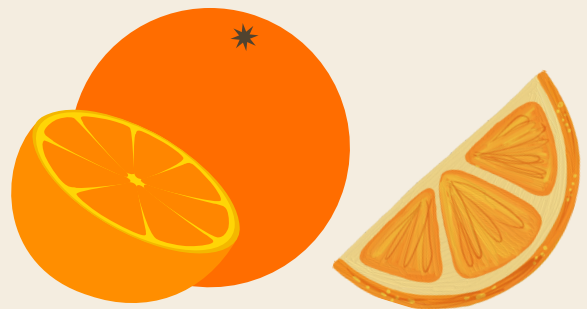


TERPENOS

Los **terpenos** son los vegetales verdes y granos, funcionan como antioxidantes, protegiendo a la sangre y a otros fluidos corporales.

LICOPENOS

El **licopeno**, presente en tomates, sandías y pimientos rojos es el carotenoide implicado en la reducción del riesgo de cáncer de próstata.



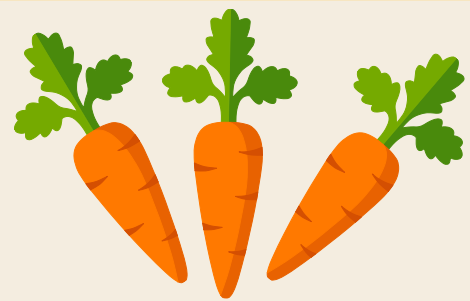
BETACAROTENOS

Los **betacarotenos** lo encontramos en la zanahoria que ayuda a reducir el daño celular, la luteína de los vegetales verdes ayudan a una visión sana.

FIBRA SOLUBLE

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

Recomendados en px con diarrea.



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.

Recomendados en px con estreñimiento.

PROBIOTICOS

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

Yogurt - Chucrut - Tepache - Tofu



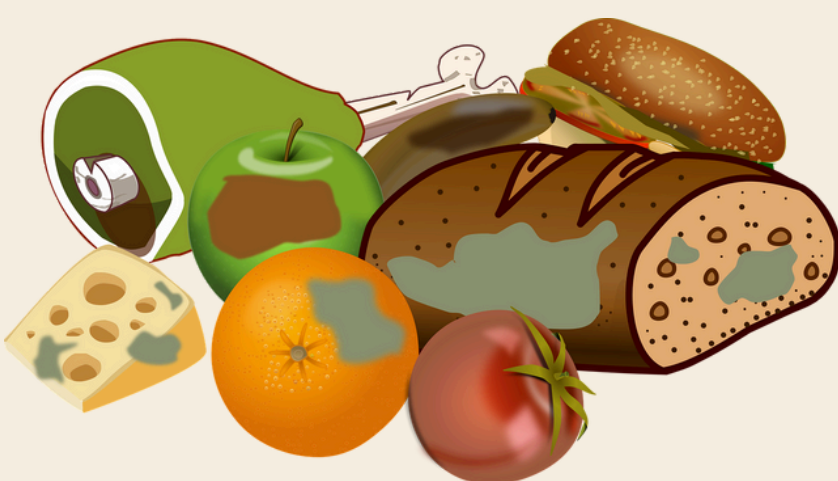
PREBIOTICOS

Microorganismos vivos que componen la microbiota y benefician la salud intestinal.

Platano - Hojas verdes - Cebolla - Ajo

ETA

Los alimentos contaminados son aquellos que contienen sustancias dañinas o microorganismos, que normalmente no cambian su sabor, olor, color y textura.



ALIMENTOS FUNCIONALES

INTOXICACION

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



INFECCION

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



ALIMENTO CONTAMINADO

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



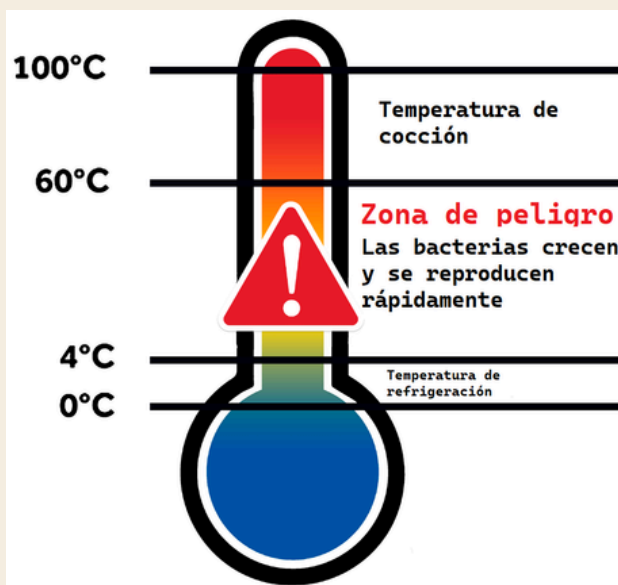
CAUSAS DE ETA

- 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 PELIGRO ALIMENTOS

Es la temperatura en que los microorganismo en los alimentos pueden crecer rápidamente y volverse peligrosos para nuestra salud.



CONCLUSION

El tema de nutrición es de suma importancia porque es una de las maneras de poder prevenir las enfermedades que suelen ser muy graves e incluso causar la muerte por no llevar una dieta sana.

Es por tanto que debemos de priorizar nuestra alimentación, evitar el sedentarismo y hacer actividad física que a lo largo del tiempo nos beneficiara prolongando más años de vida.

BIBLIOGRAFIA

DIAPPOSITIVAS VISTAS EN CLASES