



*Nombre del Alumno: Ariadna Vianney Escobar López*

*Nombre del tema: Alimentos*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: Nutrición*

*Nombre del profesor: Jhoanna Guadalupe Leal López*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana*

*Semestre: 3ero*

# Nutrición

## 2do parcial

### ¿Qué son los alimentos funcionales?

Promueven un efecto fisiológico o psicológico mas alla de su valor nutritivo tradicional



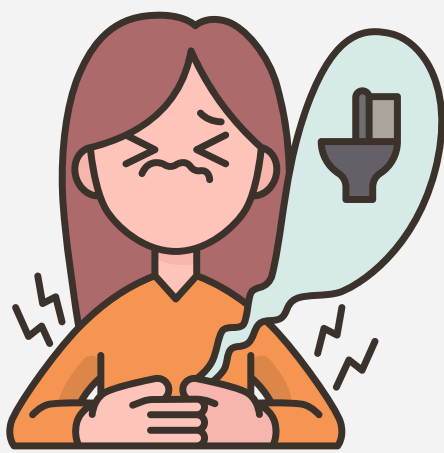
### Alimentos en los que encontramos a los terpenos, licopenos y betacarotenos

Licopeno: Tomates, sandias y pimientos  
Terpenos: vegetales verdes y granos  
Betacarotenos: En la zanahoria

### Fibra insoluble

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

Se lo recetaría a persona con estreñimiento o evacuaciones irregulares



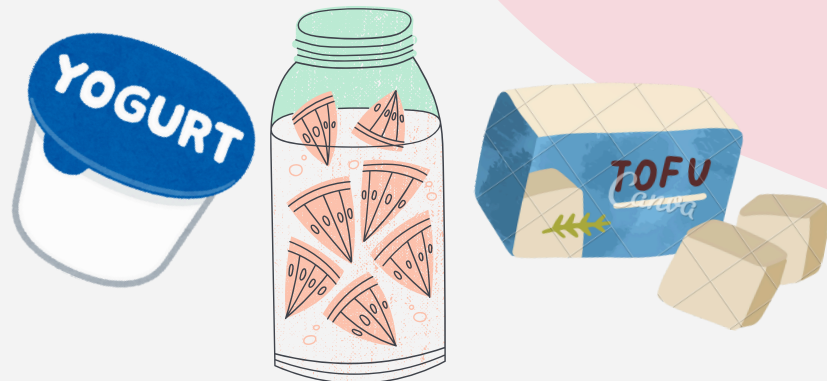
### Fibra soluble

Se disuelve en agua y forma un gel durante la digestión

Se lo recetaría a persona con diarrea, o con niveles de glucosa y colesterol alto en la sangre

### Probióticos

Conjunto de microorganismos vivos que al ser consumidos de manera correcta dan muchos beneficios para la salud del huésped

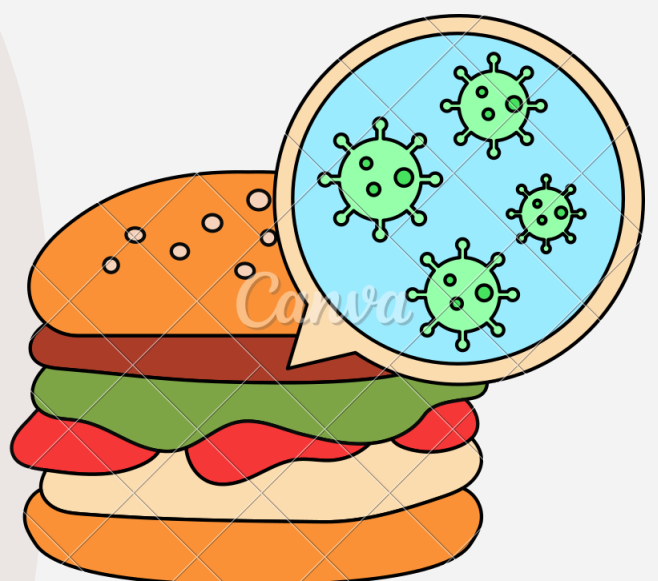


### Prebióticos

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

### Que son los ETA

Son las enfermedades transmitidas por los alimentos, son síndromes originados por la ingestión de alimentos que contengan agentes etiológicos que resultan dañinos para la salud



# 2DO PARCIAL

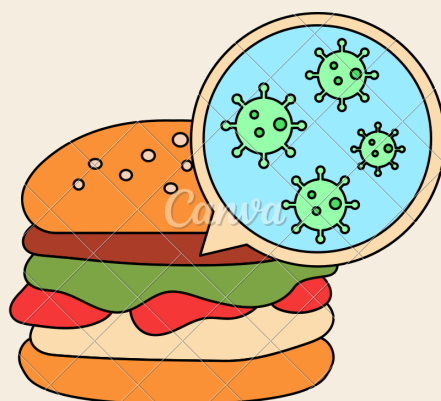
## INTOXICACIÓN

Se presenta cuando se consumen toxinas, que son sustancias que desechan los microorganismos en un alimento



## INFECCIÓN

Se producen al consumir alimentos con microorganismos (bacterias, virus) o huevecillos de parásitos (taenia, triquina)



## ALIMENTOS CONTAMINADOS

Contienen sustancias dañinas o microorganismo, pero no cambia su sabor, color, olor y textura



## ALIMENTO DESCOMPUESTO

Más fácil de detectar presentan cambios en el color, olor, sabor y textura, lo cual ya no se pueden consumir y se puede identificar con los sentidos

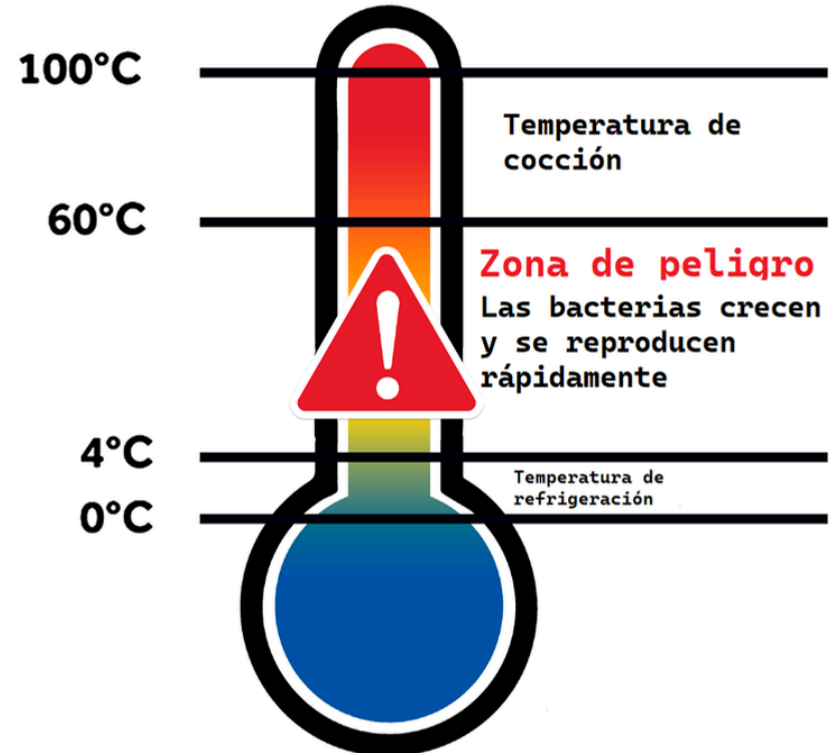
## CAUSAS DE ETA

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

# 60°

## ZONA DE PELIGRO DE LOS ALIMENTOS

Zona en que las bacterias patógenas pueden desarrollarse, es mayor a 4° c a 60° c



## **Conclusión**

**Lo que aprendí en este segundo parcial es a identificar aquellos alimentos contaminados y alimentos descompuestos es importante conocer ya que por una mala higiene puede llevar a infecciones o enfermedades ocasionadas por distintos microorganismos, y esto se puede evitar teniendo una buena preparación, almacenamiento e higiene de los alimentos, así mismo las fibras solubles e insolubles ya que en la clínica puedo orientar a los pacientes para llevar una buena alimentación**

**Bibliografía: Diapositivas proporcionadas por el docente**