



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

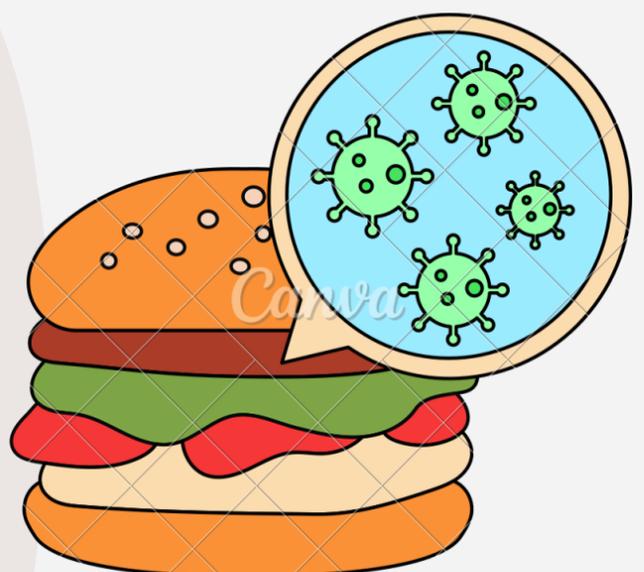


Prebióticos

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

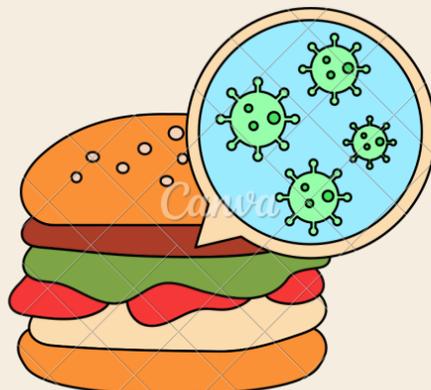
INTOXICACIÓN

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



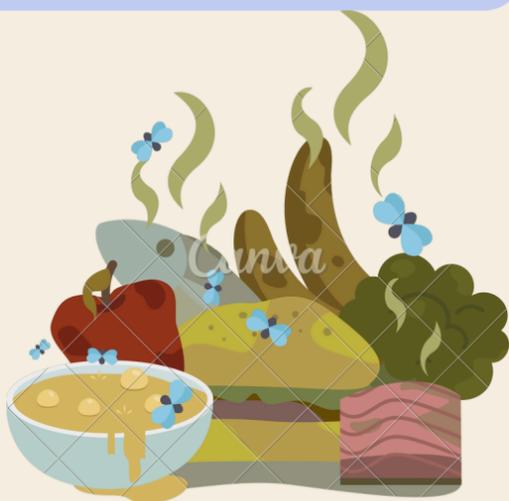
INFECCIÓN

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

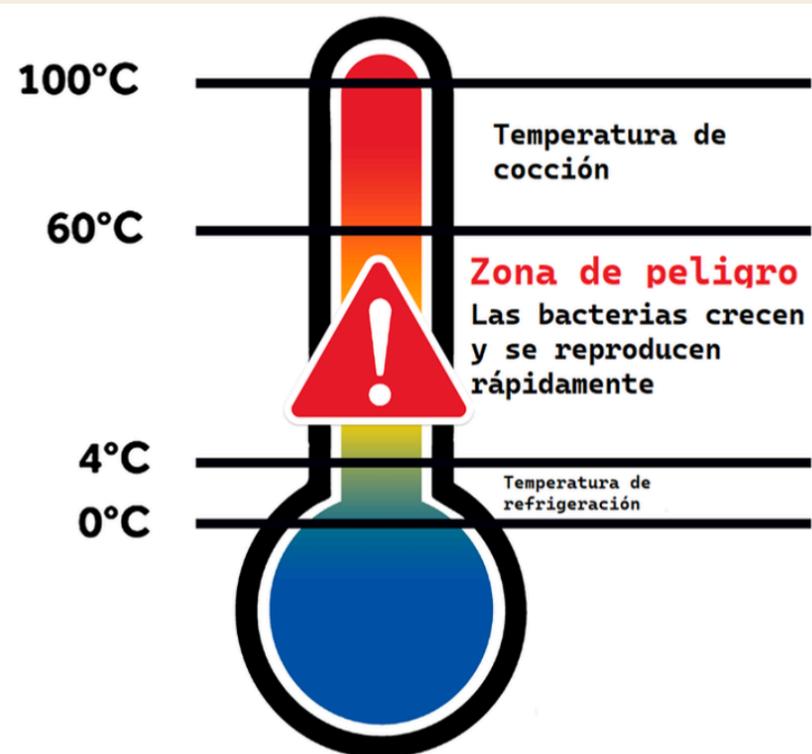
CAUSAS DE ETA

- 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