



Actividad de plataforma

Nutrición

Docente . Leal Lopez Jhoanna Guadalupe

Unidad 2

Fredy cesar peña Lopez

Licenciatura en medicina humana

Tercer semestre

Grupo A

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

NUTRICIÓN ACTIVIDAD DE PLATAFORMA



¿QUE SON LOS ALIMENTOS FUNCIONALES ?

Los alimentos funcionales son aquellos que, además de su valor nutritivo, contienen ingredientes biológicamente activos que aportan beneficios para la salud.



Los productos lácteos, las frutas y verduras, los cereales integrales, los alimentos y bebidas enriquecidos o reforzados con diferentes nutrientes o componentes y algunos suplementos dietéticos son algunos ejemplos de alimentos funcionales.

Estos alimentos pueden ayudar a reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas y a mejorar el funcionamiento del organismo



Algunos ejemplos de alimentos funcionales son:
Huevos enriquecidos con omega-3, que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas

Leche y yogures fermentados con probióticos, que pueden facilitar la digestión

Cereales con ácido fólico, que pueden ayudar a reducir el número de niños que nacen con espina bífida

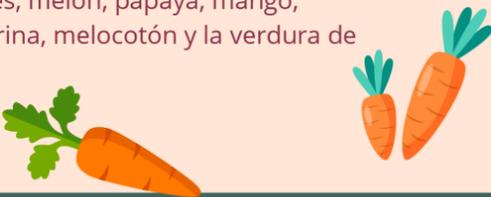
ALIMENTOS CON PRECENCIA DE SUSTANCIAS BENEFICIAS

BETACAROTENOS



Los betacarotenos son pigmentos que se encuentran en frutas y verduras, y que el cuerpo convierte en vitamina A. Son antioxidantes que protegen las células del daño causado por los radicales libres, que contribuyen al envejecimiento.

Las mejores fuentes de betacaroteno son las verduras amarillas y naranjas, zanahorias, batatas y calabazas las frutas amarillas y naranjas como, albaricoques, melón, papaya, mango, carambola, nectarina, melocotón y la verdura de hoja verde



LICOPENOS



Los licopenos son pigmentos orgánicos que se encuentran en frutas y verduras de color rojo, como los tomates, y que son responsables de su color y son un tipo de carotenoide, relacionados con el betacaroteno.

El licopeno tiene propiedades antioxidantes y puede ayudar a proteger las células del daño, se cree que puede ayudar a prevenir enfermedades como el cáncer, las cardiovasculares, las neurodegenerativas y la hipertensión.

Fuentes importantes de licopeno son la sandía, la toronja rosada, la guayaba rosada, el pimiento rojo y la papaya.



TERPENOS



SE CONOCE COMO FITOQUÍMICOS A UNA SERIE DE SUSTANCIAS CON ACTIVIDAD BIOLÓGICA QUE SE ENCUENTRAN EN LAS PLANTAS. MUCHAS DE ESTAS SUSTANCIAS AYUDAN A LA PLANTA A SOBREVIVIR Y ACTÚAN COMO HORMONAS O ENZIMAS. OTRAS, SIMPLEMENTE PROPORCIONAN COLOR, OLOR Y/O SABOR A LA PLANTA

Hay terpenos en Albahaca
Pimienta Negra
Manzanilla
Mangos
Cítricos como Limones y Naranjas



PROBIÓTICOS

Los probióticos son microorganismos vivos que se encuentran en alimentos o suplementos y que ayudan a mejorar la salud del cuerpo



Ejemplo.
Chucrut.
Yogur natural.
Kombucha.



PREBIÓTICOS

son un tipo de fibra dietética que se encuentran en algunos alimentos y que nutren a las bacterias beneficiosas del intestino

Ajo: Contiene inulina, un prebiótico que es beneficioso para la microbiota intestinal.



FIBRA SOLUBLE

La fibra soluble es un tipo de fibra alimentaria que se disuelve en agua y forma un gel durante la digestión, este tipo de fibra es importante para la salud y la digestión, y puede ayudar a reducir el colesterol y la glucosa en la sangre



La fibra soluble retiene el agua y se vuelve gel durante la digestión e igualmente retarda la digestión y la absorción de nutrientes desde el estómago y el intestino por lo tanto es ideal para personas con gastroenteritis (diarrea)



Algunos alimentos que contienen fibra soluble son:
Avena, Guisantes, Frijoles, Manzanas, Cítricos, Zanahorias, Cebada, Psilio, Nueces, Semillas

FIBRA INSOLUBLE



La fibra insoluble se encuentra en alimentos como:
Salvado de trigo, Cebada, Nueces, Semillas, Frijoles, Lentejas, Guisantes.

La fibra insoluble es poco fermentable y capta poco agua. Esto hace que sea muy útil para prevenir el estreñimiento



La fibra insoluble es un tipo de fibra que ayuda a la regularidad intestinal y a prevenir el estreñimiento:

Aumenta el volumen de las heces

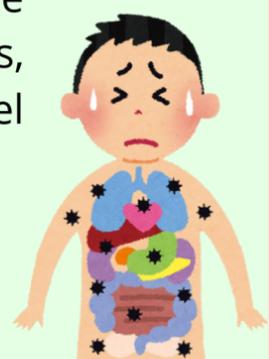
Ayuda a que los alimentos pasen más rápido por el estómago y los intestinos

Limpia las paredes del intestino



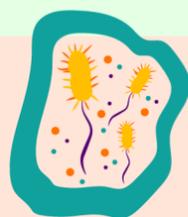
ETA

Las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA), se definen como el síndrome originado por la ingestión de alimentos y/o agua, que contengan agentes etiológicos, en cantidades suficientes, que afecten la salud del consumidor a nivel individual o colectivo



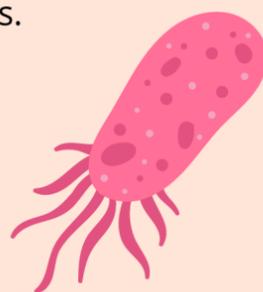
Intoxicación.

La intoxicación alimentaria, un tipo de enfermedad que se trasmite por los alimentos, es una afección que las personas contraen a partir de algo que comieron o bebieron, la causa elementos dañinos que se encuentran en los alimentos o las bebidas



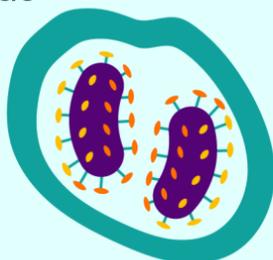
Infección

Se define la infección como la presencia y multiplicación del microorganismo en los tejidos del huésped (hospedador) o dicho de otra manera un proceso causado por la invasión de tejidos, fluidos o cavidades del organismo normalmente estériles por microorganismos patógenos o potencialmente patógenos.



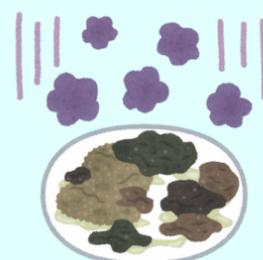
Alimentó contaminado

Un alimento contaminado es aquel que contiene sustancias químicas o agentes vivos que pueden ser perjudiciales para la salud, como bacterias, virus, parásitos, plaguicidas o hormonas



Alimentó descompuesto

Un alimento descompuesto es aquel que ha sufrido un deterioro en sus características organolépticas, como su color, sabor, textura y olor, debido a causas naturales o a procesos tecnológicos inadecuados.



Principales causas de ETA

Contaminación cruzada: Los utensilios y equipos contaminados pueden contaminar los alimentos.

Malas prácticas de higiene personal: Lavarse las manos a menudo y mantener la higiene personal son importantes para prevenir las ETA.

Manipulador infectado: Una persona infectada puede transmitir la enfermedad al manipular los alimentos.

Pérdida de la cadena de frío: Los alimentos deben refrigerarse adecuadamente y no perder la cadena de frío.

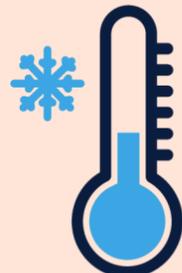
Falta de cocción: Los alimentos deben cocinarse o recalentarse de forma adecuada.



Zonas de peñgro de alimentos

La zona de peligro es el rango de temperatura entre 40 F (4.4 C) y 140 F (60 C) en el que las bacterias pueden crecer rápidamente.

Para mantener los alimentos fuera de la zona de peligro, mantenga los alimentos fríos en frío, a 40 F (4.4 C) o menos, y los alimentos calientes, a 140 F (60 C) o más



Conclusión

De forma concreta podemos decir que la introducción al campo de la nutrición, conforme a la clasificación de alimentos y sustancias, ha sido muy clara, permitiendo poder reconocer la composición química de ciertos alimentos que previene patologías y conservan la vida media de las células como en el caso de los antioxidantes.

Además el reconocer parámetros de contaminación o descomposición de alimentos, el saber la diferencia entre estos, la interpretación de la etiología alimentaria asociada a repercusiones en el organismo facilitan de cierto modo el comprender la interacción entre el medio, los alimentos y algunas patologías que a ciencia cierta se relacionan demasiado, un ejemplo podría ser la enfermedad del pollo llamada así coloquialmente o conocida como el síndrome de Guillain Barre, una polineuropatía asociada a la contaminación cruzada que se da al lavar un alimento como el pollo crudo y por consiguiente la diseminación de bacterias patógenas, o en el caso de alimentos descompuestos la presencia de toxinas, que generan desde intoxicaciones leves a problemas hepáticos e inclusive neoplasias como en el caso de las micotoxinas y la presencia de estas en alimentos como granos o cereales mal empaquetados.

Dicho esto podemos resumir que el tener claro los conceptos y medios de contaminación, nos resulta crucial para relacionar patologías a etiologías alimentarias que varían de ingestas parasitarias, bacterianas o inducción por toxinas mediadas por alimentos descompuestos, en general resulta relevante dentro del ámbito médico y el medio clínico.

Bibliografía

<https://amp.elmundo.es/yodona/vida-saludable/2023/07/10/64a7cfbafdddff67038b45b5.html><https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/las-enfermedades-transmitidas-por-alimentos-eta-tienen-mayor-riesgo-de-contraerlas-las-personas-adultas-mayores><https://www.argentina.gob.ar/noticias/como-reconocer-alimentos-en-mal-estado-para-prevenir-enfermedades#:~:text=El%20alimento%20alterado%20es%20aquel,o%20en%20su%20valor%20intr%C3%ADnseco.https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/abece-eta-final.pdf>[https://ask.usda.gov/s/article/Qu%C3%A9-es-la-Zona-de-peligro#:~:text=La%20zona%20de%20peligro%20es,\(60%20C\)%20o%20m%C3%A1s.](https://ask.usda.gov/s/article/Qu%C3%A9-es-la-Zona-de-peligro#:~:text=La%20zona%20de%20peligro%20es,(60%20C)%20o%20m%C3%A1s.)