

MEDICINA HUMANA

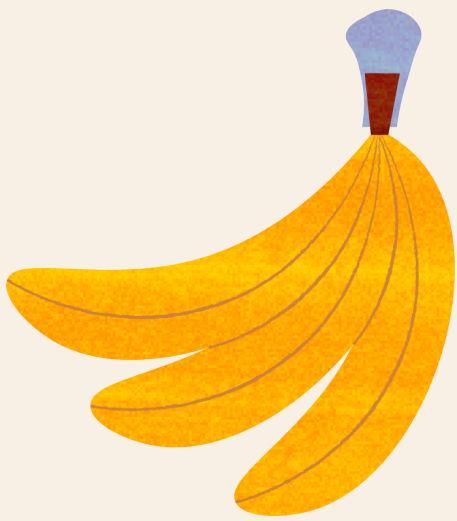
NUTRICIÓN

DANNA LOURDES RIVERA GASPAR

JHOANNA GUADALUPE LEAL LOPEZ

12-10-2024

Nutrición

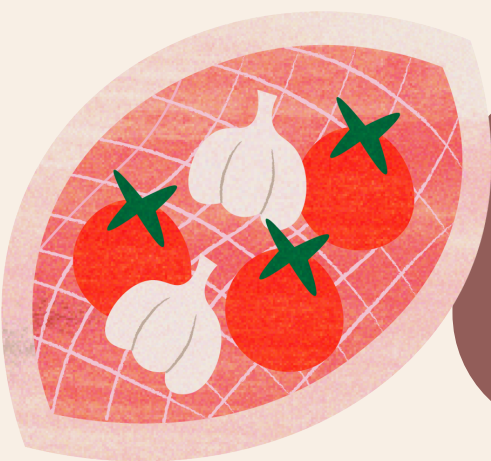


ALIMENTOS FUNCIONALES

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

TERPENOS EN ALIMENTOS

Vegetales verdes y granos, funcionan como antioxidantes, protegiendo la sangre y otros fluidos corporales.



LICOPENOS EN ALIMENTOS

Presente en tomates, sandía, y pimientos rojos es el carotenoide implicado en la reducción del riesgo de cáncer de próstata.

ALIMENTOS EN BETACAROTENOS

La zanahoria reduce el daño celular, la luteína de los vegetales ayuda a una visión sana.

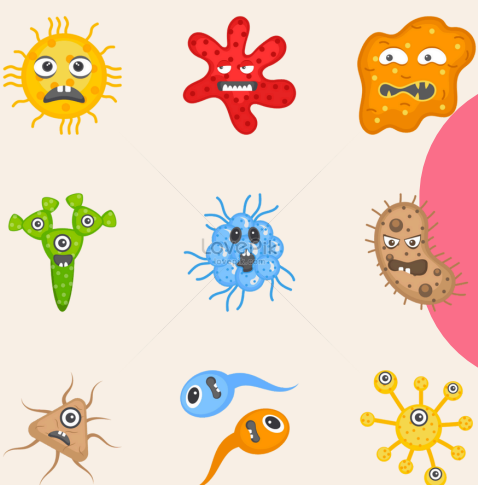


DIFERENCIA DE FIBRA SOLUBLE E INSOLUBLE

La fibra insoluble ayuda a que los alimentos se muevan por el aparato digestivo y aumenta el volumen de heces, utilizado en personas estreñidas. La fibra soluble es la que se disuelve en agua y forma un gel durante la digestión. Esta se recomienda en personas con evacuaciones.

PROBIOTICOS

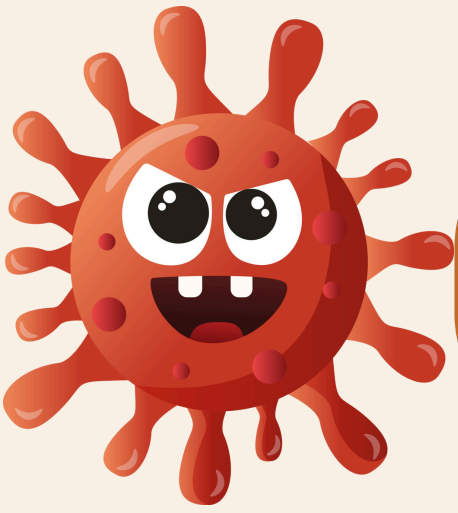
conjunto de microorganismos vivos que al ser consumidos en cantidades adecuadas ejercen efectos beneficiosos para la salud del huésped.



PREBIOTICOS

ingrediente no digerible que afecta al huésped mediante la estimulación selectiva del crecimiento en un número limitado de bacterias del colon.

Nutrición

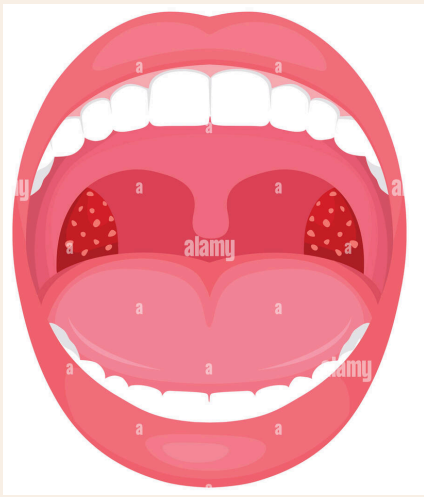


¿QUE SON LAS ETA?

síndromes originados por la ingestión de alimentos y/o agua que contengan agentes etiológicos en cantidades que afecten a la salud.

¿QUE ES UNA INFECCIÓN?

aquellas que se producen al consumir alimentos con microorganismos (bacterias-virus-parásitos).

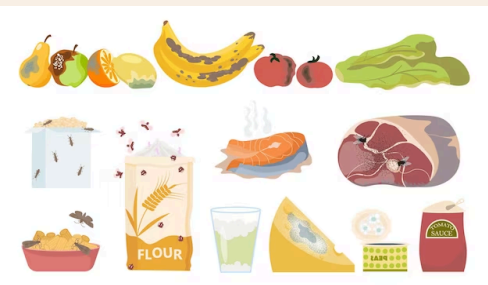


¿QUE ES UNA INTOXICACIÓN?

se presentan cuando se consumen toxinas que son sustancias dañinas que desechan los microorganismos en el alimento.

ALIMENTO CONTAMINDO

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

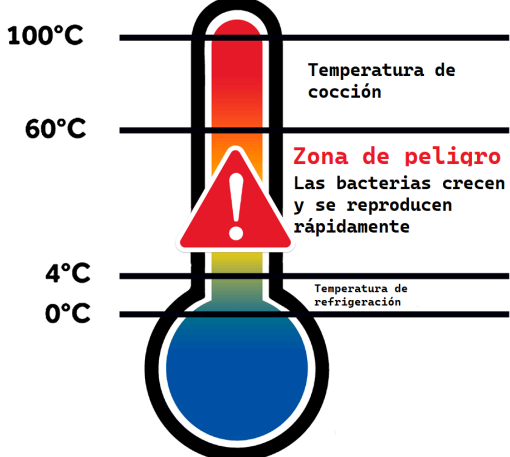


ALIMENTO DESCOMPUESTO

presentan cambios en el color, olor, textura y sabor lo cual evita que se consuman ya que se pueden identificar con los sentidos.

5 PRINCIPALES CAUSAS DE ETA

- inadecuados calentamiento, enfriamiento y recalentamiento de los alimentos.
- preparar alimentos uno o más días antes de servirlo.
- contaminación cruzada.
- higiene personal.
- personas con infecciones.



LA ZONA DE PELIGRO DE LOS ALIMENTOS

4-60°

CONCLUSIÓN

Durante esta unidad pudimos aprender lo que son conceptos sobre nutrición; aprendimos a diferenciar lo que son los alimentos contaminados y descompuestos así mismo las características de cada uno. Es importante destacar que también vimos los conceptos de los tipos de fibra que existen, para que se utilizan y en que pacientes son recomendables. También observamos la importancia de los licopenos, betacarotenos y los terpenos, en que alimentos se encuentran y como es que nos benefician.

Bibliografía

-Material proporcionado en la clase.