



UDS

Mi Universidad

**Nombre del alumno: Mia Alexandra
Arriola Collazo**

Nombre del docente: lic. Jhoana Leal

Materia: Nutrición

Medicina humana

UDS

universidad del sureste

3er semestre grupo A



ALIMENTOS

QUE SON LOS ALIMENTOS FUNCIONALES?

Alimentos que contiene sustancias útiles en el mantenimiento de una buena salud física y mental y la reducción de enfermedades

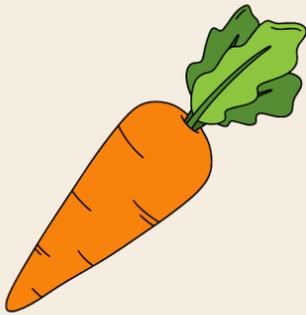


LICOPENOS

Tomate, sandía pimientos rojos, implicados en la reducción del riesgo de cáncer de próstata

BETACAROTENOS

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



QUE DIFERENCIA A LA FIBRA SOLUBLES E INSOLUBLES

Insoluble: permite que los alimentos se disuelvan en el aparato digestivo y aumente las heces (personas con estreñimiento soluble : se disuelve en el agua y forma un gel

PROBIOTICOS

Microorganismos vivos que ejercen un beneficio a nuestra salud Lácteos , alimentos fermentados



PREBIOTICOS

Alimento no digerible que afecta de manera beneficiosa, encargado de nutrir a los microorganismos vivos en la microbiota Plátano , hojas verdes, cebolla , ajo

QUE SON LA ETA

Enfermedades transmitidas por alimentos, que tengan agentes etimológico, que afecten la salud del consumidor



CAUSAS DE ETA

- Imadecuado calentamiento e enfriamiento
- preparar alimentos antes de consumí
- contaminación cruzada
- higiene personal
- Personas con infecciones

ZONA DE PELIGRO DE ALIMENTOS

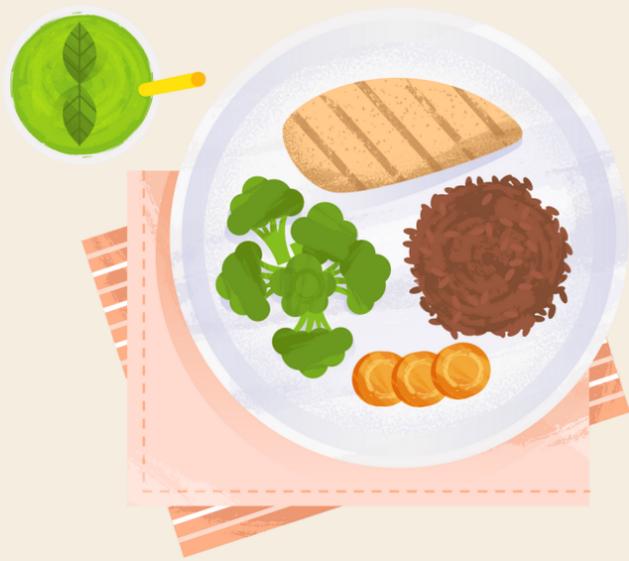
Verificar que se mantengan calientes a 60°C o más o a menos de 4°C alimentos fríos

Intoxicación e infección

Infecciones: consumir alimentos con bacterias o virus
Intoxicación : consumir alimentos descompuesto o toxinas



Conclusión



Los alimentos funcionales son aquellos que tienen un efecto positivo en la salud y el bienestar de las personas. Dentro de esta categoría se encuentran los prebióticos, que son componentes no digeribles que estimulan el crecimiento y la actividad de los microorganismos beneficiosos en el sistema digestivo.

Estos pueden ayudar a prevenir enfermedades transmitidas por alimentos, ya que mejoran la función del sistema inmunológico y reducen la adhesión de patógenos en el tracto gastrointestinal. Además, los prebióticos pueden contribuir a la producción de compuestos bioactivos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Es importante mencionar que una dieta rica en prebióticos puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, como la salmonella, E. coli. En conclusión, son un ejemplo de alimentos funcionales que pueden tener un impacto positivo en la salud y reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, lo fundamental que es incluir en nuestra dieta alimentos ricos en prebióticos como frutas, verduras y granos enteros.

BIBLIOGRAFIA:
diapositivas de clase ,apuntes
de clase