

Parámetros Prototipo Final

Club Nono en Acción #2



Nuevas Tendencias

El público se preocupa más por su salud y compra alimentos con valor agregado al nutricional

Prevenir el incremento de enfermedades del corazón, Cáncer, Derrame cerebral, Diabetes, Arterioesclerosis, Enfermedades hepáticas

El gobierno está poniendo atención en este renglón ya que prevé el potencial económico de estos productos como parte de las estrategias de prevención de la salud pública.

Grandes avances tecnológicos.

Innovación de Productos

Las Industrias Alimentarias ha realizado una búsqueda constante de nuevos ingredientes obtenidos de especias, semillas, legumbres y granos ancestrales



© CanStockPhoto.com - csp62321371

Con altas propiedades nutricionales y bajos en hidratos de carbono, grasas o azúcares de baja calidad nutricional

Las harinas fortificadas son harinas comunes de trigo y de maíz, enriquecidas con micronutrientes básicos. La estrategia de «fortificación» se establece para mejorar la alimentación de grandes segmentos de población, sin que sufran variaciones en sus hábitos alimenticios



| | | | |
|-------------------|---------------|---|-----------------|
| 6 tazas de harina | 1 poco de sal | 3 cucharaditas de levadura deshidratada | 3 tazas de agua |
|-------------------|---------------|---|-----------------|

SÚPER ALIMENTOS → TAMPoco HAY QUE EXAGERAR

¡Un alimento, de forma aislada, jamás ejercerá prodigios en nuestra salud! Sí lo hará, a medio o largo plazo, un buen estilo de vida que incluya una dieta rica en alimentos de origen vegetal

Nos sentimos invulnerables y protegidos gracias a las propiedades de dichos alimentos



No hay criterios establecidos para determinar qué es y qué no es un súper alimento

Los científicos y las organizaciones internacionales no usan el término

Tomarlos puede hacernos creer que ya estamos compensando y contrarrestando nuestros malos hábitos

El uso del término es en gran medida una herramienta de marketing

Beneficios de comer cereales

Aportan energía al organismo.

Tienen un alto contenido de fibra, por lo que combaten el estreñimiento.

Sacian sin necesidad de consumir una porción grande.

Cuentan con una gran cantidad de vitaminas y nutrientes.

Ayudan a cuidar los dientes.

DISFRUTA CEREALES COMO:

- Maíz
- Trigo
- Cebada
- Avena
- Arroz

Razones para comer pescado

JCONÓCELAS AQUÍ

LOS QUE DEBES SABER SOBRE LAS OLEAGINOSAS

¿QUÉ SON?

Alimentos de origen vegetal que aportan principalmente grasas y proteínas

Están incluidas: **semillas, frutos secos y algunas leguminosas**

| Frutos secos: | Leguminosas: |
|---------------------------------------|--------------|
| Calabaza, girasol, chía, linoza | Cacahuetes |
| Nueces, pistachos, piñones, almendras | |

La porción recomendada de oleaginosas es de 12g* aprox. lo equivalente a un "puñito".

*Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes

BENEFICIOS

- Favorecen la salud del corazón debido al tipo de grasas que contienen (insaturadas) por ejemplo el Omega 3
- Aportan antioxidantes como la Vitamina E y minerales como el Selenio y el Zinc
- Proporcionan saciedad por su contenido de grasas y proteínas ya que estas prolongan el tiempo de digestión
- Favorecen la salud digestiva pues contienen fibra insoluble

¿CÓMO INCLUIRLOS EN LA ALIMENTACIÓN?

- Mezclados con frutos deshidratados como arándanos, pasas o chabacanos, ricas opciones para refrigerios este invierno
- En ensaladas, les dará un toque crujiente y nutritivo
- En sopas o cremas
- Para preparar guisados o bebidas calientes como atoles
- En forma de mantequilla como la de cacahuate
- Con cereales para el desayuno, frutas y lácteos como yogur o leche

Para más información consulta: www.insk.com

INSK
Instituto de Nutrición
y Salud

Algunos Ejemplos:

Chía: El alto contenido de Omega-3 que aportan sus semillas hace que la Chía pueda ser encontrada en numerosas formulaciones



Almendra: Son ricas en fibras, proteínas, vitaminas B y E, grasas saludables, hierro, calcio, fósforo... Merendar almendras o tomarlas a media mañana puede ayudar a mantener unos niveles saludables de colesterol



Moringa: su parte más utilizada es la hoja, donde se encuentra la mayor concentración de antioxidantes.

Aguacate: Como otros alimentos grasos, destaca sobre todo por su vitamina E, que protege la membrana de las células y su núcleo, que puede prevenir el desarrollo de enfermedades degenerativas como el cáncer. Unos 100 g de aguacate procuran el 25% de la que se precisa al día.



Trabajo Final

Realizar un producto o subproducto a partir de:

- ↳ semillas
- ↳ harinas
- ↳ cereales



Información para compartir

- ↳ <https://www.nutricss.com/es/super-alimentos-no-exagerar/>
- ↳ <https://www.youtube.com/watch?v=V-aAOfhV5O8>
- ↳ https://www.youtube.com/watch?v=JhI_wgpm7qU
- ↳ <https://www.youtube.com/watch?v=uLUD5cQTxx4>