

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

***NUTRICIÓN Y
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE***

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 3:
¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS MIMÉTICOS? -
ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Experto Líder:

MIREYA DELGADILLO SÁNCHEZ

Perfil Profesional:

NUTRICIONISTA DIETISTA.
MAGISTER EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



mireya.delgadillosanchez@gmail.com



+57-3118121655



Ruta del conocimiento



Ruta del conocimiento

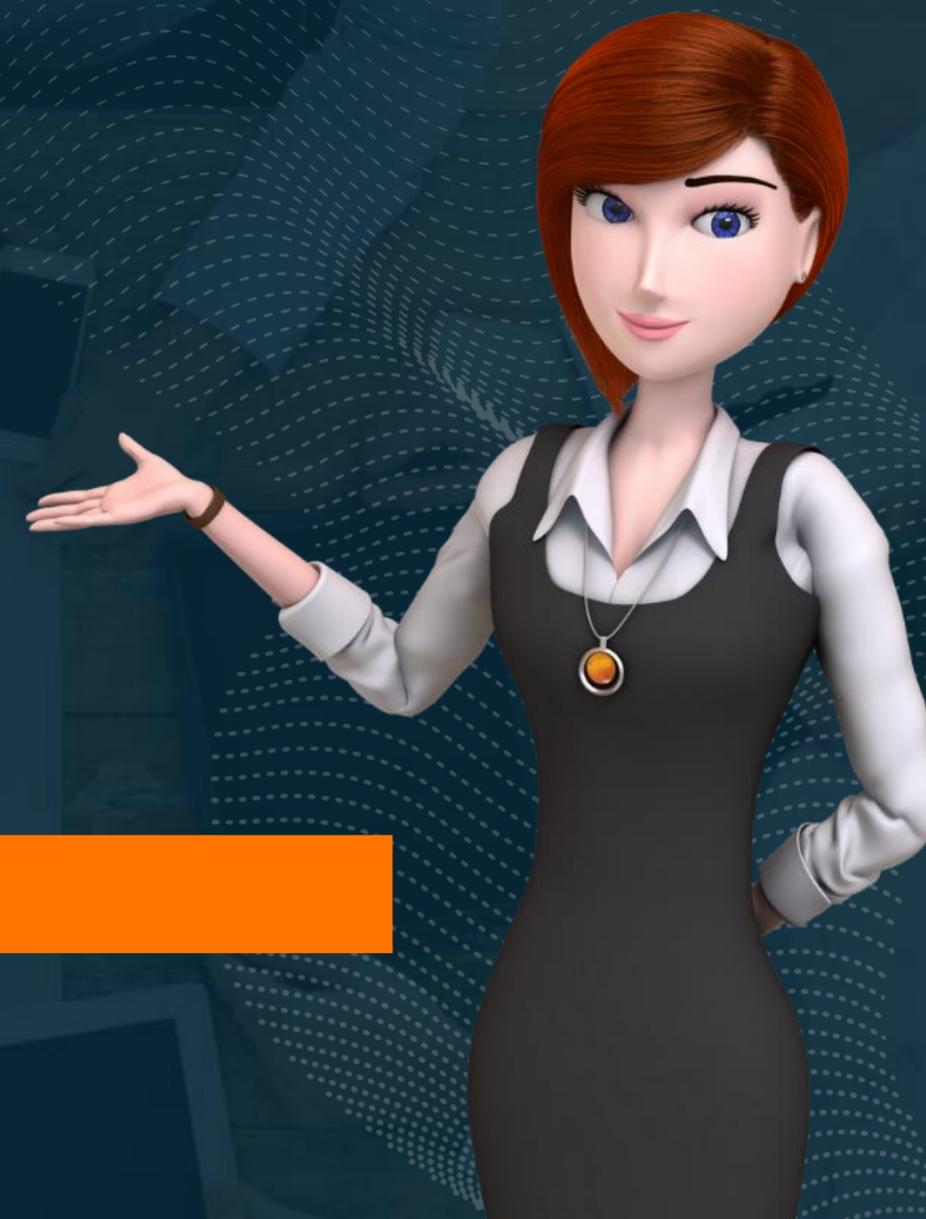


Evaluémonos



“Comer es una necesidad, hacerlo de forma inteligente es un arte”.

Autor: La Rochefocauld



Objetivo general

Actualizar los conocimientos en temas tan mencionados hoy en día sobre los alimentos miméticos y cómo ejercen influencia en los hábitos alimentarios de la población, conveniencia, moda o necesidad para la salud mundial.



Objetivos específicos



Conocer que es la alimentación mimética.



Definir la calidad de los alimentos miméticos.



Identificar los nutrientes principales que aporta la alimentación mimética.



Describir los principales riesgos de implementar este tipo de alimentación.

ALIMENTACIÓN MIMÉTICA



QUE ES?

La alimentación mimética, es aquella en la que se incluyen alimentos miméticos, que son los que se asemejan en apariencia, sabor y textura a otras preparaciones elaboradas con ingredientes de origen animal, pero que los hacemos con verduras, legumbres, hongos, cereales, semillas o frutos secos o inclusive otro tipo de sustancias.



Lléga la comida mimética: Chuletones, costillas de cordero y beicon impresos en 3D

Lunes 21 de junio de 2021.



QUE NUTRIENTES APORTAN ?



Algunos de los nutrientes principales que aportan los alimentos miméticos son:

- Proteínas de origen vegetal.
- Grasas saludables.
- Carbohidratos
- Vitaminas y minerales.
- Fibra



PROTEINAS DE ORIGEN VEGETAL.

Carne hecha a base de plantas suelen ser ricas en proteínas, hierro, zinc y algunos aminoácidos esenciales.

También se encuentran: hamburguesas vegetales, salchichas veganas, nuggets de pollo vegetal, etc.



Lacteos miméticos:

- Leche de almendra, leche de soja, leche de coco y otras alternativas a la leche de origen vegetal.
- Quesos veganos elaborados a base de ingredientes como anacardos, levadura nutricional y aceite de coco.



- Quesos de todo tipo se han producido mimetizando los de origen animal. Encontramos tipo holandeses, gouda, camembert, etc.
- Yogures de origen vegetal, como yogur de soya, yogur de almendra, yogur de coco, etc.



- Sustitutos de huevo, como la harina de lino, tofu batido o mezclas comerciales específicas para repostería.
- Helados veganos elaborados a base de leche de coco, leche de almendra u otros ingredientes no lácteos.
- Snacks saludables como chips de verduras, palomitas de maíz especiales o barritas energéticas veganas.



- Snacks saludables como chips de verduras, palomitas de maíz especiales o barritas energéticas veganas.



Tener muy en cuenta:

1. Los alimentos miméticos, que imitan productos convencionales pero están elaborados con ingredientes de origen vegetal, no necesariamente causarán un déficit nutricional si se consumen de manera equilibrada y variada.
2. Se deben tener en cuenta ciertos aspectos para asegurarte de obtener todos los nutrientes necesarios.

Proteínas.

Algunos alimentos miméticos, como las alternativas a la carne hechas a base de plantas, o cultivadas en laboratorios, pueden ser ricas en proteínas, pero es importante combinar diferentes fuentes de proteína vegetal para obtener todos los aminoácidos esenciales .



Vitaminas y minerales.

Asegúrate de consumir una variedad de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y semillas para obtener una amplia gama de vitaminas y minerales importantes para la salud.



Ácidos grasos esenciales

Incluye alimentos fuente de ácidos grasos omega-3, como semillas de chía, nueces o aceite de linaza, para mantener un equilibrio adecuado de grasas saludables en tu dieta.



Calcio y vitamina D

Si consumes alternativas a la leche de origen vegetal, asegúrate de elegir aquellas fortificadas con calcio y vitamina D para mantener la salud ósea.



EN QUE CASOS NO ESTAN RECOMENDADOS LOS ALIMENTOS MIMÉTICOS?

- Alergias e intolerancias por ejemplo, gluten, soya, nueces.
- Necesidades nutricionales específicas (embarazo, lactancia)
- Equilibrio nutricional
- Procesamiento excesivo (aditivos, conservantes, etc.)

RECORDEMOS.

Los alimentos miméticos pueden llegar a formar parte de una dieta equilibrada y nutricionalmente adecuada si se combinan con una variedad de alimentos vegetales enteros y se planifican de manera adecuada para satisfacer tus necesidades nutricionales.



Estudiemos:

El futuro de la gastronomía, llegará de la mano de lo que actualmente se denomina “omimetic food” o comida mimética, que ya son capaces de reproducir alimentos idénticos a los originales, con impresión laser.

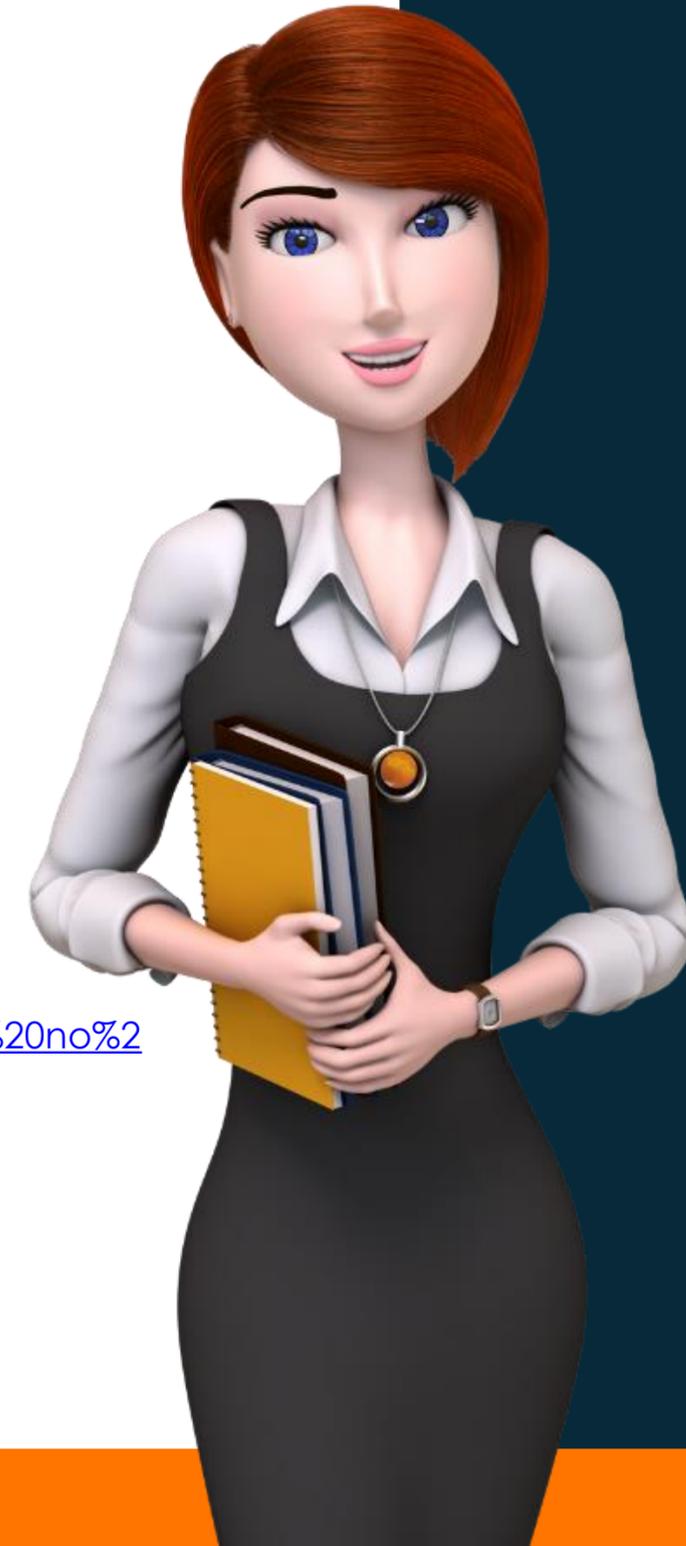


CONCLUSIÓN:

Es muy importante leer las etiquetas nutricionales de los alimentos miméticos para asegurarse de que estén equilibrados y proporcionen los nutrientes necesarios para una alimentación adecuada

Bibliografía

-  <https://nuevodiario.es/noticia/12414/economia/llega-la-comida-mimetica:-chuletones-costillas-de-cordero-y-beicon-impresos-en-3d.html>
-  <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
-  <https://www.vozdeamerica.com/a/que-comeremos-en-el-futuro-onu-fao/6527730.html>
-  <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/#:~:text=Harvard%20renuncia%20a%20todas%20las,particular%2C%20y%20no%20Dinfracci%C3%B3n.>
-  <https://www.paho.org/es/perfil-de-nutriente>



Evaluémonos





¿Preguntas?

1. La alimentación mimética se refiere a?

- a. Alimentos elaborados para los mimos.
- b. Proceso mediante el cual los alimentos se parecen a los originales.
- c. Alimentos muy ricos en minerales

2. La vitamina D y el Calcio son importantes para:

- a. Evitar la osteoporosis y otras alteraciones orgánicas.
- b. Para el crecimiento y desarrollo
- c. Para que el corazón y los músculos funcionen bien
- d. Todas las anteriores
- e. Ninguna de las anteriores

3. Los alimentos miméticos deben seleccionarse según:

- a. El sabor y textura.
- b. Contenido de vitaminas y minerales
- c. Contenido de nutrientes en general y preparación.
- d. Ninguna de las anteriores.
- e. Todas las anteriores

¡Gracias!

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos