

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición

Trabajo:

SUPER NOTA

Docente:

Lic. Alfredo Agustín Vázquez Pérez.

Alumno:

Víctor Eduardo Concha Recinos.

Semestre y Grupo:

3° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 01 de junio de 2020-



Prepara y come tus alimentos con higiene, lávate las manos con jabón antes de preparar, servir y comer tus alimentos.

Lavarse las manos antes de preparar alimentos y lavar las manos de los niños antes de comerlos.

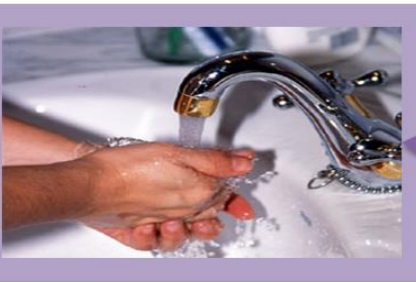
Es la ciencia que estudia la forma en que el organismo utiliza la energía de los alimentos para mantenerse y crecer, mediante el análisis de los procesos por los cuales ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y extrae los nutrientes esenciales para la vida, y su interacción con la salud y la enfermedad

La nutrición en salud pública es el conjunto de actividades vinculadas a la alimentación y la salud que, en el marco de la nutrición aplicada, se desarrollan a nivel población al con una perspectiva comunitaria y con el objetivo de mejorar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las poblaciones.

El agente sanitario y nutrición.

Servir los alimentos inmediatamente después de su preparación y guardarlos de forma segura si no son consumidos al momento

Salud Pública y Nutrición



Se debe recomendar la higiene al preparar, servir y comer los alimentos. Se debe poner énfasis en la observancia de las prácticas de higiene en la preparación de los alimentos

Se deben identificar y revalorar los alimentos autóctonos y regionales y recomendar la utilización de técnicas culinarias locales que no tengan un efecto negativo en la salud.

Salud Pública

La salud pública es el arte y la ciencia de prevenir la enfermedad, prolongar la vida y promover la salud a través de los esfuerzos organizados de la sociedad.



Atención primaria de la salud

Se debe informar acerca de la importancia de moderar la ingestión de alimentos con alto contenido de azúcares refinados, colesterol, ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, sodio y recomendar la utilización preferente de aceites vegetales.

Atención primaria de la salud y nutrición.

Se debe promover y orientar, sobre la consulta y el entendimiento de las etiquetas de los alimentos procesados para conocer sus ingredientes, información nutrimental, modo de uso, forma de conservación, así como fecha de caducidad o consumo preferente

Conocer el estado nutricional, para poder saber si tiene desnutrición, Sobrepeso, U Obesidad.

Promover el consumo de alimentos de acuerdo con el Plato del Bien Comer

Mantén un peso saludable, el exceso y la insuficiencia favorecen el desarrollo de problemas de salud. Acude periódicamente a revisión médica.

Recomendaciones para integrar una alimentación correcta.

Come verduras y frutas en abundancia, en lo posible crudas y con cáscara, para disminuir la densidad energética en la dieta; prefiere las regionales y de temporada que son más baratas y de mejor calidad



COMER PARA NO MORIR

