


REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS



ALUMNA: DIANA CITLALI CRUZ RIOS

MAESTRO: MARTIN

ASIGNATURA: ENFERMERIA



## CONTAMINACION ALIMENTARIA

Contaminación alimentaria o peligro alimentario es cualquier agente extraño al alimento capaz de producir un efecto negativo para la salud del consumidor.

Según su origen los peligros se clasifican en:

Físicos: huesos, cristales, efectos personales, etc.

Químicos: sustancias tóxicas, productos de limpieza, etc.

Biológicos: seres vivos como insectos, roedores, aves, microorganismos, etc.

Las principales fuentes de contaminación de los alimentos son:

- El medio ambiente
- Plagas: seres vivos.
- Utensilios y locales: mala higiene.
- Basuras.
- El propio manipulador de alimentos: por falta de higiene.
- Otros alimentos: esto es muy importante, ya que hablamos de contaminación cruzada (es el paso de contaminantes de unos alimentos a otros). Se puede dar

mezclando alimentos crudos y cocinados, o utilizando los mismos utensilios para distintos alimentos.

Como sabemos el comer o tomar algo contaminado nos trae ciertas consecuencias por ejemplo los patógenos de transmisión alimentaria pueden causar diarrea grave o infecciones debilitantes, como la meningitis. Así también la contaminación por sustancias químicas puede provocar intoxicaciones agudas o enfermedades de larga duración, como el cáncer. Y por último también existen las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden causar discapacidad persistente incluso la muerte. Algunos ejemplos de alimentos insalubres son los alimentos de origen animal no cocinado, las frutas y hortalizas contaminadas con heces y los mariscos crudos que contienen biotoxinas marinas.

Estos son unos ejemplos de las repercusiones que nos trae el no cuidar la alimentación y comer alimentos contaminados, pero existen factores o mejor dicho factores que pueden ayudarnos a no comer alimentos contaminados, les mencionare algunos:

Mantener limpio los mostradores y los utensilios de cocina.

Tira los alimentos echados a perder a la basura.

Lavar y desinfectar muy bien las frutas frescas y vegetales con agua limpia antes de comerlos.

Leer bien las etiquetas de los productos para checar los ingredientes y fecha de caducidad.

Y si compras las frutas y verduras en tiendas independientes como mercaditos, mejor hacer la compra con vendedores que tengan una buena reputación.

Bueno estos son algunos ejemplos de las acciones que podemos y tenemos que poner en práctica para así no contraer alguna patología de las que hice mención, es muy importante cuidar nuestra alimentación y darle a nuestro cuerpos los nutrientes necesarios para su desarrollo, así también podemos evitar desnutriciones.

BIBLIOGRAFIA:

[https://www.google.com/search?q=contaminacion+alimentaria&rlz=1C1AVFC\\_enMX833MX835&oq=C&aqs=chrome.69i59j69i57j69i59l2j0l4.1245i0j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=contaminacion+alimentaria&rlz=1C1AVFC_enMX833MX835&oq=C&aqs=chrome.69i59j69i57j69i59l2j0l4.1245i0j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8)