



Nombre de alumno: SANDRA LUZ DOMINGUEZ
JIMENEZ

Nombre del profesor: RUBI PIOQUINTO BASILIO

Nombre del trabajo: MAPA CONCEPTUAL

Materia: ENFERMERIA COMUNITARIA

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 7° CUATRIMESTRE

Tuxtla Gutiérrez Chiapas a 02 de diciembre de 2020.

CONTAMINACIÓN

Presencia o acumulación de sustancias en el medio ambiente que afectan negativamente el entorno y las condiciones de vida, así como la salud o la higiene de los seres vivos.

TIPOS DE CONTAMINACIÓN

contaminación del agua.
contaminación del aire.
contaminación del suelo.
contaminación lumínica.
contaminación sonora.
contaminación visual.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida, y situación de salud

Para mantener la salud y prevenir enfermedades, hay que seguir un estilo de vida saludable, elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular, y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas.

Dieta saludable:
completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
Equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí.
Suficiente: ha de ser adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y en los niños lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.

Adaptada: a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y su estado de salud.
Variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos, lácteos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres, carne, aves y pescado.

Las enfermedades de transmisión alimentaria abarcan un amplio espectro de dolencias y constituyen un problema de salud pública creciente en todo el mundo.

PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN HUMANA

Se ha convertido en un negocio de especulación y esto es lo que genera el resto de problemas.

Alergias, obesidad, diabetes, resistencia a los antibióticos.

Resistencia a los antibióticos: algunos transgénicos pueden transferir a las bacterias la resistencia a determinados antibióticos que se utilizan para luchar contra enfermedades humanas como animales.

Disminución de la capacidad de fertilidad: los cultivos transgénicos pueden provocar infertilidad.

Permitir que se sacrifique la salud del medio ambiente y la salud humana en pro de la obtención de beneficios es algo que debemos tener muy presente diariamente.

FUNCIONES DEL AGUA EN LA NATURALEZA

Esta formada por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno. Es esencial para la supervivencia de todas las formas conocidas de vida

El agua puede encontrarse en la naturaleza en sus tres estados, siendo una de las pocas sustancias en lograrlo. Se estima que el 60% del agua dulce se consume en la agricultura.

El agua potable es esencial para todas las formas de vida, incluida la humana. El agua puede disolver muchas sustancias dándole diferentes sabores y olores.

El agua es por tanto un medio irremplazable a nivel molecular para numerosos organismos vivos. Es un compuesto esencial para la fotosíntesis y la respiración.

CONTAMINACIÓN DEL AGUA

Impurezas biológicas: bacterias, virus y parásitos. Los efectos de los microorganismos del agua pueden ser inmediatos y devastadores. Los microorganismos son la primera y más importante consideración en la toma de agua potable para el consumo humano.

Impurezas inorgánicas.
La suciedad y los sedimentos: la mayoría de las aguas contienen algunas partículas en suspensión, que consiste en arena fina, arcilla, tierra, sales y precipitados.
Sólidos disueltos: sustancias que se disuelven, procedentes de las rocas y otros compuestos de la tierra.

Metales tóxicos: son la presencia de altos niveles de metales tóxicos en el agua potable: arsénico, cadmio, plomo, mercurio y plata.

Impurezas orgánicas: olores y sabores si su agua tiene un sabor desagradable u olor, lo más probable es que se deba a una o más sustancias orgánicas procedentes de la vegetación de algas.