



**Nombre del alumno:**

Karla Patricia Cruz Arellano

**Carrera:**

Trabajo social y gestión comunitaria

**Nombre de la materia:**

Enfermería comunitaria

**Cuatrimestre:**

Octavo

PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del docente:**

Rubí Pioquinto

# TIPOS DE CONTAMINACION

## CONTAMINACION HIDRICA

Afecta a ríos, fuentes de agua subterránea, lagos y mar cuando se liberan residuos contaminantes.

## CONTAMINACION DEL SUELO

Los principales afectados de este tipo de contaminación son las plantas, árboles y cultivos.

## CONTAMINACION ACUSTICA

La contaminación acústica se produce con cualquier ruido excesivo ya sea en proporción, frecuencia, tono, volumen o ritmo

## CONTAMINACION LUMINICA

Se produce especialmente en las ciudades durante la noche y hace referencia a la iluminación artificial excesiva que emiten las poblaciones.

## CONTAMINACION VISUAL

Es todo aquello que altera visualmente el paisaje natural. Hace referencia a todos los elementos que no son naturales y que nos envían estímulos visuales.

# ALIMENTACION SALUDABLE Y PROBLEMAS DE LA ALIMENTACION

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía.

la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.

Si tienes antecedentes de cáncer de mama o estás en tratamiento, la buena alimentación es especialmente importante para ti

Una alimentación sana permite por un lado que nuestro organismo funcione con normalidad, que cubra nuestras necesidades fisiológicas básicas, y por otro, reduce el riesgo de padecer enfermedades a corto y largo plazo.