



Nombre de alumnos:

Andrea Caballero Navarro

Nombre del profesor:

Lic. Beatriz Gordillo

Nombre del trabajo:

Ensayo

Materia:

Enfermería comunitaria

Grado: 7°

Grupo: "A"

Principios de higiene alimentaria

Por higiene de los alimentos entendemos que las cosas que comemos deben de estar lavadas y desinfectadas, el principio de esto recae en ya hace varios años, cuando se empezaban a descubrir enfermedades gastrointestinales debidos a los alimentos sucios, ya que estos precedían de un ambiente poco higiénico.

Debido a esto las organizaciones y centros de salud, empezaron a advertir a la población sobre su higiene alimentaria y para que les serviría esto; podemos decir que la higiene no solo se basa en la limpieza y desinfección de los productos comestibles, también desde su producción, así como lo son los sembradíos de hortalizas, podemos remarcar que desde ahí se empieza a considerar la higiene, el riego de aguas limpias y no aguas negras, ya que esto puede afectar a los alimentos y aun en la desinfección de estos, por dentro viene con microorganismos patógenos que alteran el sistema humano.

Uno de los principios es “Todos, agricultores y cultivadores, fabricantes y elaboradores, manipuladores y consumidores de alimentos, tienen la responsabilidad de asegurarse de que los alimentos sean inocuos y aptos para el consumo.” Esto hace referencia a lo antes mencionado, debemos tomar en cuenta que los enlatados, aquellos productos procesados entran en cuenta de la higiene alimentaria, ya que estos también suelen ser manipulados por el hombre y por maquinas, por ello es imprescindible que estos deban de contar con las medidas higiénicas rigurosas para continuar con la elaboración del producto y se encuentra obligado a producir alimentos magros y buenos para el consumo humano.

En casa nunca está de mas lavar las frutas y las verduras, desinfectarlas antes de su ingesta, para prevención de enfermedades y por precaución, ya que aun que los alimentos durante el proceso de producción hasta la llegada a su casa hayan sido vigilados constantemente, estos pueden contaminarse por cualquier animal o insecto pequeño que los haya pisado.

Alimentos como mecanismo de transmisión de enfermedades

Los alimentos muchas veces suelen estar contaminados y son conductos a enfermedades gastrointestinales, tal es el caso como la tifoidea, salmonelosis ,ect..

Se escucha muy frecuentemente entre platicas familiares o de amigos, que es dañino comer en la calle y seria mejor y mas saludable preparar los alimentos en casa, de esto hay mucha razón, ya que, en los puestos de comida muchas veces al abastecer a granel compran productos dudosos o bien no se sabe realmente el proceso higiénico que esos alimentos llevaron en su preparación.

Las enfermedades mas comunes por una alimentación contaminada son:

- ✘ Salmonella
- ✘ Listeria
- ✘ Diarrea
- ✘ Escherichia coli
- ✘ Toxoplasma gandii
- ✘ Tifoidea

Podríamos nombrar gran variedad de enfermedades transmitidas por los alimentos contaminados, pero la solución a estos problemas serian la higiene de los alimentos, aun que en las empresas que los procesan ya existe un código de salubridad, es necesario que en casa sean limpiados y desinfectados, así como también verificar su procedencia, comprar verduras y frutas desde los huertos en donde tengamos la certeza de que estos alimentos fueron regados con aguas limpias y sin fertilizantes químicos nocivos, ya que esto no solo podría afectar al sistema digestivo, si no también a otros órganos o bien al cuerpo humano en general, en ejemplo podría ms hablar de una posible intoxicación por agentes químicos en los alimentos.

Limpiar, desinfectar y asegurarse de su procedencia podría ser salvarte la vida.

Referencia Bibliográfica

- UDS. Universidad del sureste. 2021. Antología de Enfermería comunitaria. PDF. Recuperado el 12 de noviembre del 2021. URL: [ENFERMERÍA COMUNITARIA.pdf](#)