



NOMBRE DEL ALUMNO (A):

Raúl Enrique Ortiz Muñoz

NOMBRE DEL PROFESOR:

Gabriel Toledo.

NOMBRE DEL TRABAJO

Súper nota.

MATERIA:

Enfermería comunitaria.

GRADO:

7to Cuatrimestre

Grupo:

"A"

Pichucalco, Chis: 12/Noviembre/2021

Alimentación saludable.

La 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 (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento).

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes: Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: Hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.



Ciertos nutrientes, como el hierro y el calcio, por ejemplo, se encuentran muy repartidos en .Alimentos como legumbres y verduras; sin embargo el organismo no los aprovecha tan Óptimamente como cuando proceden de la carne y derivados y de la leche.



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

La manifestación clínica más común de una enfermedad transmitida por los alimentos Consiste en la aparición de síntomas gastrointestinales, pero estas enfermedades también Pueden dar lugar a síntomas neurológicos, ginecológicos, inmunológicos y de otro tipo.

Los brotes de enfermedades transmitidas por Los alimentos pueden perjudicar al comercio y al turismo y provocar pérdidas de ingresos, Desempleo y pleitos.



Sistema de HACCP: Un sistema que permite identificar, evaluar y controlar peligros Significativos para la inocuidad de los alimentos .Hay que pensar que durante la digestión de los alimentos el ácido Clorhídrico del estómago ya es capaz de eliminar muchas bacterias, pero no obstante se Desarrollan algunas enfermedades en los humanos como: una enfermedad infectocontagiosa Producida por enterobacterias del género Salmonella. y , la gastroenteritis.



Problemas relacionados con la alimentación humana.

La alimentación actual dista mucho de ser algo sano y eficiente con el medio ambiente, se Aleja paulatinamente de los hábitos de consumo lógicos en el desarrollo del ser humano y, lo Que conlleva el mayor riesgo, la base de la salud “la alimentación”, se ha convertido en un Negocio de especulación y esto es lo que genera el resto de problemas añadidos.



No solo se sacrifica la calidad de las vidas de los animales, y por ende la calidad del Producto, sino que se engaña al consumidor con productos baratos y manufacturados, Intentando ocultar de dónde viene esa carne y cómo ha vivido su dueño. Son algunas de las aberraciones cometidas en la carne que comemos diariamente. En concreto, las hormonas del crecimiento inoculadas crean pollos que no se sostienen sobre sus patas, que mueren incluso antes de su entrada en el matadero y que incluso son potencialmente peligrosos.



Actualmente podemos encontrar todo tipo de variantes de frutas y Verduras en el supermercado incluso aunque no sean de temporada. Esto es síntoma de la Utilización de fertilizantes y semillas tratadas que hacen que ciertos alimentos puedan crecer y desarrollarse al margen de su condición natural.



“existe seguridad alimentaria cuando todas las personas Tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y Nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los Alimentos a fin de llevar una vida activa y

sana. Conforme al estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2013, publicado por la FAO, Más de 840 millones de personas sufren de subalimentación profunda

