



Nombre de alumnos:

Azucena Ramírez Pérez

Nombre del profesor:

Gabriel Toledo Ordoñez

Nombre del trabajo:

Súper nota unidad III. 3.6 y 3.7

Materia:

Enfermería comunitaria

Grado:

Séptimo

Grupo:

U

Pichucalco, Chiapas a 12 de noviembre de 2021

3.6 ALIMENTACION SALUDABLE

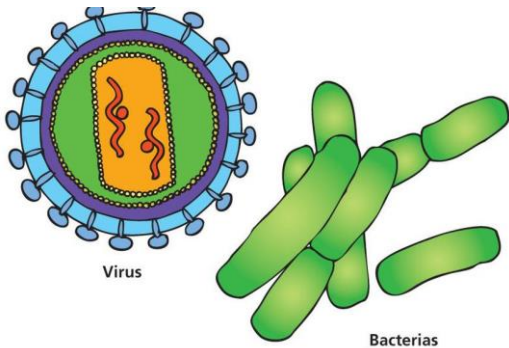
3.6.1 Principios de la alimentación saludable

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), y en situación de salud.



3.6.2 Los alimentos como mecanismo de transmisión de enfermedades.

La contaminación de los alimentos puede producirse en cualquier etapa del proceso que va de la producción al consumo de alimentos («de la granja al tenedor») y puede deberse a la contaminación ambiental, ya sea del agua, la tierra o el aire.



Tipos de contaminantes:



3.6.3 Principios generales de la higiene generales

Todas las personas tienen derecho a esperar que los alimentos que comen sean inocuos y aptos para el consumo. Las enfermedades de transmisión alimentaria y los daños provocados por los alimentos son, en el mejor de los casos, desagradables, y en el peor pueden ser fatales.

3.6.4 Aspectos de seguridad alimentario

La higiene de alimentos incluye cierto número de rutinas que deben realizarse al manipular los alimentos con el objetivo de prevenir daños potenciales a la salud. Los alimentos pueden transmitir enfermedades de persona a persona, así como ser un medio de crecimiento de ciertas bacterias.

Figura 1. Ejemplos de diferentes factores y procesos que influyen en el sistema de seguridad alimentaria



3.7. 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.

3.7.1.- La Crisis alimentaria y la Salud Pública

La seguridad alimentaria saltó a la primera página de las agendas políticas mundiales a raíz de los acontecimientos que se desencadenaron tras la aparición de la crisis financiera energética y alimentaria de 2008.



Consecuencias para la salud de los transgénicos:

Las consecuencias de estas prácticas no se hacen esperar en la salud humana. Desde alergias, obesidad, diabetes (debido al alto contenido de azúcares en los alimentos), resistencia a los antibióticos hasta ciertos tipos de cáncer y muchas más que irán apareciendo con el tiempo.

Es un parámetro que permite comparar la situación entre países utilizando una metodología común y asimismo ver evoluciones en el tiempo dentro del mismo país. Sin embargo, es necesario indicar que la prevalencia de la subalimentación en México es un valor agregado para todos los segmentos de la población y para todo el país que no refleja ni las grandes divergencias entre los estados, ni entre poblaciones de distintas edades o distintos ingresos.

INSEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN LA FIES. ¿QUÉ SIGNIFICA?



Bibliografía:

Antología de la UDS

SEGURIDAD ALIMENTARIA A INSEGURIDAD ALIMENTARIA LEVE



INSEGURIDAD ALIMENTARIA MODERADA

Esta persona:

- no tiene dinero o recursos suficientes para llevar una dieta saludable;
- tiene incertidumbre acerca de la capacidad de obtener alimentos;
- probablemente se saltó una comida o se quedó sin alimentos ocasionalmente.



INSEGURIDAD ALIMENTARIA GRAVE

Esta persona:

- se quedó sin alimentos;
- estuvo todo un día sin comer varias veces durante el año.