



**Nombre de alumno:**

Janeth López Gómez

**Nombre del profesor:**

L. E. Gabriel Toledo

**Nombre del trabajo:**

Ensayo

Unidad III

Funciones del agua en la naturaleza  
Alimentación Saludable  
Problemas Relacionados con la alimentación Humana

**Materia:**

Enfermería Comunitaria

**Grado:**

7mo. Cuatrimestre Lic. En Enfermería

Pichucalco, Chiapas a 04 de Diciembre del 2021

## INTRODUCCIÒN

El agua es un elemento de la naturaleza, integrante de todos los ecosistemas, esencial para el sostenimiento y la reproducción de la vida en el planeta ya que forma parte indispensable del desarrollo de los procesos biológicos que la hacen posible. Es de vital importancia estar conscientes que a pesar de la época en la cual vivimos, todavía hay personas que presentan problemas para mantener una vida saludable, higiénica y cómoda, debido a su importancia es necesario conocer la manera de preservarla y tomar la debida conciencia. En otro tema la alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida, una dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de las principales enfermedades, aunque actualmente, el mundo se enfrenta a una doble carga de mala nutrición que incluye la desnutrición y la alimentación excesiva, es uno de los factores que con más seguridad e importancia condiciona no sólo el bienestar físico, sino la salud, el rendimiento, la productividad de los hombres y el desarrollo de las colectividades y sus posibilidades de mejora en el futuro.

## DESARROLLO

El agua es el componente más abundante en los medios orgánicos ya que los seres vivos están compuestos por un 70% de agua, no se trata tan solo de la necesidad de beber, de hidratarse, sino que el agua es reguladora de los ecosistemas terrestres, manteniendo un equilibrio necesario para la subsistencia animal y vegetal, sin el agua, la estabilidad del funcionamiento entre seres vivos y su entorno se debilitaría, son frecuentes las ocasiones en que el agua se desperdicia, sin que seamos conscientes de que está suponiendo una auténtica pérdida de algo valioso. El riego excesivo, a veces inundando los cultivos o jardines, el escape por cañerías o rebosamiento de canales y depósitos, sin darles importancia el lavado de herramientas, utensilios domésticos, materiales y vehículos con más agua de la necesaria, la utilización de agua de buena calidad para servicios que pueden hacerse con aguas más inferiores, son ejemplos de la despreocupación e indiferencia con que generalmente se considera el uso del agua, además es frecuente también que cuando se pone remedio al desperdicio del agua no sea por el valor que le reconocemos, injustamente bajo, sino para evitar posibles perjuicios de otra índole. Aunque las medidas para mantener la utilidad del agua en los distintos servicios a que se destina han de tomarse a gran escala, dentro de la acción social de los gobiernos e instituciones, es posible contribuir con una aportación personal y colectiva, dentro del entorno escolar, a la mejor utilización del agua. Añadiendo a esto, el tema de la contaminación del agua puede ocurrir por muchos factores, ya sea por virus, bacterias, que son letales para nuestro organismo, así también por medio de la naturaleza, que pueden ser partículas, ya sea arena, arcilla, que pueden hacer que el color y calidez del agua sea muy desagradable para los seres humanos, así también las sustancias químicas tóxicas que son más fuertes y estos si son nocivos muy fuertes para la salud, ya sea que so provenientes de empresas, de la agricultura, etc., provocando que sea una contaminación excesiva para el componente principal de vida que es el agua. La alimentación es la base fundamental para una buena nutrición y para el crecimiento y desarrollo saludable del ser humano, pero eso no quiere decir que alimentarse no significa comer mucho, consiste más bien en ingerir los nutrientes necesarios y variados para generar un equilibrio en beneficio del organismo, muchas veces la situación económica no permite que se disponga de todo lo que se quisiera, en el momento que se lo necesita.

Pero lo más grave es que a veces los pocos recursos que se tienen son gastados en alimentos que no son importantes y beneficiosos para la dieta, y que por el contrario distraen y desequilibran el presupuesto, además de arriesgar una nutrición adecuada.

Por esta razón se necesita hacer un alto en el camino para comenzar a planificar y administrar mejor la alimentación, hay que concientizar que de ella depende la salud, la capacidad de actuar, de desenvolverse en todas las actividades físicas e intelectuales que se requieren para realizarse como personas en la sociedad. Se ha planteado que para lograr mantener un adecuado estado nutricional de los individuos y de la comunidad, es necesaria la interrelación de una serie de factores como son: la disponibilidad de alimentos, el acceso a ellos y su consumo, este proceso o fenómeno es conocido como seguridad alimentaria, y tiene por objeto proporcionar al organismo las sustancias nutritivas necesarias para la vida, lo que significa que la salud dependerá, en gran medida, de los alimentos que se ingieran. Las enfermedades transmitidas por los alimentos constituyen un importante problema de salud y pueden ser provocadas por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos o parásitos, o bien por las sustancias tóxicas que aquellos producen, así también la preparación y manipulación de los alimentos son factores claves en el desarrollo de enfermedades, por lo que la actitud de los consumidores resulta muy importante para prevenirlas, los microorganismos peligrosos pueden llegar a los alimentos en cualquier momento, desde que son producidos en el campo hasta que son servidos, y los que logran sobrevivir se multiplican causando enfermedades en los consumidores, por esa razón la contaminación es difícil de detectar, ya que generalmente no se altera el sabor, el color o el aspecto de la comida. En cuanto a la higiene de los alimentos las buenas prácticas comienzan con una adecuada formación que permita la adquisición de los conocimientos que cambien la visión hacia la mentalización higiénica adecuada para producir alimentos sin riesgo, la vida útil es el tiempo máximo en el que un alimento conserva todas sus propiedades nutricionales y sanitarias, su conservación junto con un correcto almacenamiento, tiene como objetivo aumentar la vida útil de los alimentos, y el mantenimiento dependiendo si necesita frío y de calor sobre el alimento son dos de los principales métodos de conservación, aunque existen muchos otros que hacen disminuir la cantidad de microorganismos presentes en el alimento.

Sin duda, la inseguridad alimentaria se ha visto acentuada por la crisis económica global que inició entre 2006 y 2008, la cual presenta unas características muy peculiares, por una parte, aquello que define una crisis, un periodo agudo y puntual de una problematización, se está prolongando en el tiempo, lo que cuestiona que se trate de un episodio coyuntural de dificultades y, por tanto, la pertinencia misma del término, por otra parte siendo de alcance mundial, se le reconoce como la crisis de los países desarrollados porque se origina en ellos y tiene consecuencias negativas para sus economías y poblaciones.

Las políticas de austeridad adoptadas por los estados para reducir el déficit público, que consisten en recortar el gasto en servicios básicos y subir los impuestos, han empeorado aún más la situación. En la actualidad, más de millones de personas dependen de los recursos sociales públicos y privados para alimentarse, pero en plena crisis económica, los comedores sociales, en general, las iniciativas de instituciones humanitarias dedicadas a repartir comida han visto desbordada su asistencia debido al crecimiento exponencial de las bolsas de pobreza y colectivos marginados. La seguridad alimentaria y nutricional en México presenta un panorama de grandes contrastes, si bien la oferta de energía alimentaria disponible en sobrepasa los requerimientos para cubrir la demanda, las fuertes deficiencias en el acceso originan un panorama heterogéneo de grandes carencias que requiere de intervenciones focalizadas en ciertos grupos de población y en ciertas regiones.

## CONCLUSIÒN

Para una gestión responsable hace falta información fiable sobre la cantidad y la calidad del agua disponible, y sobre cómo esta disponibilidad varía en el tiempo y de un lugar a otro, es importante estudiar más profundamente todos los elementos del ciclo del agua y el impacto que las actividades humanas tienen sobre él. El agua es un derecho humano al que todos deben tener acceso en calidad y cantidad suficiente, tanto así que también debemos tener responsabilidad sobre el agua, al analizar y comprender todos los elementos y compuesto que el agua tiene no ayuda a comprender que debemos tener énfasis en el consumo del agua, bien sabemos que es indispensable para el cuerpo, no solo es porque agua sino que también darle la importancia por la cual existe en nuestro planeta ya que cuidarla es nuestro deber y derecho tanto como consumirla en buen estado. Refiriéndose al tema de la alimentación en general la alimentación saludable no se limita solo al alimento sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona.