



**Nombre de alumno:**

**Jaime Enrique Prats Gómez**  
Email: jimmyprats25@gmail.com

**Nombre del profesor:**

**LEN Gabriel Toledo Ordoñez**  
Email: gabrielrunnersjabalies@outlook.es

**Nombre del trabajo:**

**ENSAYO**

**Materia:**

**Enfermería Comunitaria**

**Grado:**

**7° Cuatrimestre / Licenciado en Enfermería**

**Grupo:**

**“U”**

**LEN10SSC0919-I**

**Temas desarrollados;**

- ◆ Funciones del agua en la naturaleza,
- ◆ Alimentación saludable,
- ◆ Problemas relacionados con la alimentación humana



## Introducción

En este capítulo nos centraremos en describir, la relación de dependencia tan evidente del hombre primitivo con respecto a su medio ambiente, por un lado, y su deseo de comprender la realidad, superando las creencias y prácticas mágico religiosas mediante la observación directa de los fenómenos naturales, por otro, explican el nacimiento de la primera formulación del proceso salud-enfermedad: la interpretación ambientalista, desde que la vida existe en la tierra, ha estado asociada a la enfermedad, la enfermedad ha asolado al hombre a lo largo de su existencia y ello explica que la preocupación por elaborar una interpretación ordenada sobre la producción de una constante en la cultura y en las ciencias de las diferentes épocas históricas, en este ensayo realizaremos los principales temas a comprender la sobrevivencia del ser humano, como primera parte; el agua y su naturaleza la contaminación del mismo, en segundo término; la alimentación saludable y como tercer punto; los problemas que causan los alimentos ocasionando problemas de la salud humana, la configuración de los sistemas sanitarios en los diversos países es un proceso de índole sociopolítica, por el que las estructuras sanitarias resultantes, destinadas a satisfacer las necesidades de la población de cada país en materia de salud y enfermedad, no son intercambiables ni comparables aisladamente.

## Desarrollo

La vida en nuestro planeta no se concibe sin el **agua**, su consumo es necesario para el crecimiento del cuerpo humano a través de la ingestión de nutrientes, y para mantener un adecuado equilibrio de temperatura a través de la transpiración, usamos el agua para la limpieza, la higiene personal, la cocción de los alimentos, para calentar y enfriar, para los cultivos, como medio donde se realiza un considerable transporte de personas y bienes, como lugar de esparcimiento, e incluso con fines estéticos, el agua es también un recurso que permite el sustento de la vida y la producción de los bienes y servicios que tipifican nuestra sociedad, vista como recurso natural, el agua posee un número de características interesantes, el agua es un recurso renovable, en la naturaleza está sujeta a una secuencia de transformaciones que constituyen el ciclo hidrológico, el hombre interviene e influye de manera directa en el ciclo natural del agua, puede ser de propiedad común, el constante movimiento del agua desde la tierra hasta las nubes, y viceversa, se denomina «ciclo del agua», en el ciclo hidrológico, el agua del mar se evapora y las masas de aire la llevan sobre los continentes, posteriormente cae como lluvia o nieve y regresa al mar como aguas superficiales o subterráneas, **(BURAS, N. El futuro de la gestión de los recursos hídricos / En El agua en la Comunidad Valenciana, 1939 / Edición E. Cabrera y A. Sahuquillo, de la Universidad Politécnica de Valencia. Generalitat Valenciana, 1989 / Pag. 1021).**

Las cinco principales **características del agua** son: Es un líquido inodoro: no tiene olor salvo cuando contiene sustancias disueltas. Es insípido, lo que significa que no posee un sabor determinado. Y es incoloro, es decir, no tiene color y, en su estado puro, es completamente transparente, **es el solvente universal**: en ella se disuelven más sustancias que en cualquier otro líquido, el agua común es un excelente **conductor de la electricidad**, gracias a sus moléculas cargadas eléctricamente, el **sonido** se propaga en el agua sin prácticamente pérdidas, especialmente las frecuencias bajas, esto permite la comunicación vía sonar, característica de los cetáceos, en casi todos sus estados, el agua **no puede comprimirse** debido a su baja viscosidad, **(González Natividad Felipe / Aguas de consumo público / Editorial McGrawHill International Pag. 1053).**

**Los principales agentes contaminantes del agua;** Aguas residuales, Metales pesados, Radiactividad, Pesticidas, Hidrocarburos, Microorganismos patógenos, **Agentes** contaminantes emergentes, los contaminantes orgánicos son un grupo de contaminantes del agua de abastecimiento descubiertos recientemente, desde que se detectó el primero de ellos se han hallado varios centenares de compuestos orgánicos potencialmente peligrosos, tanto en las aguas naturales como en las residuales y en las de abastecimiento público, su presencia en el agua, incluso en pequeñas concentraciones, ha provocado una gran preocupación debido a los efectos tóxicos inherentes de muchas de estas sustancias orgánicas, la mayor parte de los residuos orgánicos presentes en el agua son de origen natural. No obstante, también es posible encontrar numerosos compuestos orgánicos sintéticos de carácter tóxico o sospechosos de provocar cáncer, de acuerdo con ensayos de laboratorio de corta duración, excepto en raras ocasiones, la concentración de estas sustancias en el agua es siempre inferior a aquellas en las que se han observado

efectos perjudiciales, (**METCALF-EDDY. Ingeniería de las aguas residuales / Tratamiento, vatio reutilización. McGraw-Hill/Interamericana / España. Madrid, 1995 / pag. 1077).**

La alimentación y la nutrición han sido factores determinantes para el desarrollo de las sociedades Humanas, por este motivo los factores alimentarios no pueden ser estudiados de forma aislada ya que actúan de forma sinérgica y antagónica con otros determinantes en la conformación de las estructuras sociales. **El proceso de nutrición** es el resultante de la ingestión de alimentos, estos son sustancias orgánicas obtenidas en nuestro medio y que al ser ingeridas aportan sustancias nutritivas o nutrientes, que son aquellas que químicamente proporcionan al organismo la energía necesaria para secundar los procesos de crecimiento, sostener la actividad física y mantener la temperatura corporal. **El proceso de alimentación** se presenta como un producto social heterogéneo que tiene una caracterización cultural, tecnológica y política distinta en cada una de las sociedades, y que varía en cada una de ellas dependiendo de los procesos históricos de cambio, de esto se deduce que las formas de alimentación varían de una sociedad a otra dependiendo de las técnicas de producción, de la disponibilidad. **Por Salud Pública se entiende** el cuidado y la promoción de la **salud** aplicados a toda la población o a un grupo preciso de la población, aún cuando la **salud pública** no implica directamente la oferta de atención médica a las personas, **principios de vida y alimentación saludable** son la base de cada comida debe ser **alimentos** vegetales (verduras y frutas), limitar el consumo de productos de origen animal, beber agua (evita refrescos y bebidas azucaradas), disminuye al máximo los productos procesados, variar una dieta con recetas sanas, el consumo adecuado de alimentos por los miembros de una familia o de una comunidad también depende de un conjunto de factores económicos o socioculturales, por una parte, el capital y los niveles de ocupación y de salarios determinan el poder adquisitivo de una unidad familiar, las mejoras socioeconómicas, sobre todo a nivel de las clases sociales anteriormente más desfavorecidas, ha permitido acceder a una alimentación más variada, por tanto, el estudio del consumo alimentario y de los factores que lo determinan, nos aportan datos básicos para comprender cómo se realiza la cobertura de las necesidades de grupos de individuos, **la alimentación como riesgo para la salud;** es el análisis detallado de todos los elementos que nos permite identificar una serie de factores etiológicos de origen diverso que afecta de forma directa a la salud de la población y del medio ambiente, la producción de los alimentos supone todas las actividades que nos permiten su obtención, su evolución y transformación de nuestro medio mediante, una acción inteligente mediatizada por la tecnología dirigida a incrementar su producción, más de 200 **enfermedades** son causadas por el consumo de alimentos contaminados por bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas, como metales pesados, la diferencia fundamental entre una planta cultivada de forma tradicional y otra modificada genéticamente es que, en esta última, el material genético de una especie de planta, bacteria, virus, animal o pez se inserta, literalmente, en otra especie con la que nunca podría cruzarse de forma natural. así, por ejemplo, se han introducido genes de escorpión en el maíz para que la planta desarrolle su propio insecticida, **la higiene** es un elemento esencial de la seguridad alimentaria que requiere un enfoque coordinado y holístico, constituye una de las obligaciones tradicionales en cualquiera de sus niveles: la inspección de los alimentos y los exámenes para investigar su calidad química y bacteriológica; la

inspección de los establecimientos relacionados con la elaboración, almacenamiento, distribución o venta y consumo de los alimentos; y el control de los manipuladores de alimentos, la Comunidad ha elaborado un amplio conjunto de disposiciones en materia de higiene de los alimentos, el cual comprende garantizar la seguridad de los alimentos producidos y comercializados en el mercado, la buena **higiene** exige una limpieza eficaz y regular de los establecimientos, equipos y vehículos para eliminar los residuos alimenticios y la suciedad que pueden contener microorganismos que envenenen y descompongan los alimentos y constituyan una fuente de contaminación de los alimentos. **Métodos de medición de la seguridad alimentaria;** se entiende la evaluación del estado de seguridad alimentaria de una comunidad tiene como objetivo conocer la magnitud y la distribución de los problemas alimentarios y nutricionales de las personas, familias y grupos que componen dicha población, la evaluación del estado de nutrición se ocupa primordialmente de los problemas de carencia o deficiencia, responsables de la morbilidad y la mortalidad en los países en vías de desarrollo, y de los problemas de sobrealimentación, en los países industrializados, (**Sánchez García Ana M.<sup>a</sup> , Gabaldón Coronado M.<sup>a</sup> José / La Alimentación y la Salud Cap. 48 / Salud pública y comunitaria /Editorial McGraw Hill / Pag. 1201 – 1223**).

**Los problemas relacionados con la alimentación humana,** van más allá de la comida, los trastornos de la alimentación, también conocidos como trastornos de la conducta alimentaria, son enfermedades graves que se caracterizan por trastornos importantes de las conductas de alimentación de una persona, las obsesiones con la comida, el peso y la forma corporal pueden ser señales de un trastorno de la alimentación, estos trastornos pueden afectar la salud física y mental y, en algunos casos, pueden ser potencialmente mortales, sin embargo, **los trastornos de la alimentación se pueden tratar,** aprender más sobre ellos puede ayudar a detectar las señales de aviso y buscar tratamiento temprano, pueden afectar a personas de todas las edades, orígenes raciales o étnicos, pesos corporales y sexos. Aunque los trastornos de la alimentación a menudo aparecen durante la adolescencia o la adultez temprana, también pueden surgir durante la niñez o más adelante en la vida (de los 40 años en adelante), la causa exacta de los trastornos de la alimentación no se comprende completamente, pero las investigaciones sugieren que una combinación de factores genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales puede aumentar el riesgo de tener este tipo de trastorno, los trastornos de la alimentación más comunes incluyen la **anorexia nerviosa**, la **bulimia nerviosa** y el **trastorno por atracón**, nuestra dieta no es todo lo rica en nutrientes que debería ser por varias cuestiones, entre los principales **problemas** que tiene la alimentación actual, se encuentran la publicidad, la oferta de los comercios, las costumbres arraigadas y la poca conciencia medio ambiental existen múltiples estudios epidemiológicos que relacionan la dieta y las enfermedades crónicas, tales como: la aterosclerosis, hipertensión, obesidad, diabetes mellitus tipo 2, osteoporosis, caries, ciertos tipos de cánceres, y algunas enfermedades hepato biliares, **los problemas más comunes en la nutrición de los niños;** Sobrepeso, obesidad y riesgo de subnutrición, percepción errónea por parte de los padres, un desayuno inapropiado, todo esto nos lleva a una problemática mundial conocida como **la crisis alimentaria** un término utilizado para explicar la situación cuando los países o personas no logran satisfacer las

necesidades de alimentos, entonces podemos decir que una **crisis alimentaria se** define en pocas palabras a la falta de comida o alimentos para satisfacer las necesidades de las personas en la actualidad, resulta de una visión comprensiva y globalizadora del fenómeno, existe una conciencia generalizada acerca de la inutilidad de las soluciones parciales y fragmentarias, nos encontramos ante una realidad social compleja, y necesariamente, las actuaciones encaminadas a su superación, a la reducción progresiva de los problemas derivados del uso indebido, para acabar con la crisis alimentaria es necesario; congelar el aumento de tierra dedicada a la agricultura, cultivar más en las granjas que ya tenemos, uso más eficiente de recursos, cambiar dietas globales, y reducir el desperdicio, la actual crisis alimentaria mundial deriva de la subida sin precedentes del precio de los alimentos, especialmente los alimentos básicos, combinada con unas malas cosechas y con la disminución de las reservas de alimentos, que redujeron el acceso de muchas personas (especialmente los pobres) a éstos en muchos países en desarrollo, también ha aumentado sustancialmente la factura que estos países pagan por importar alimentos, lo que ha generado múltiples problemas económicos, humanitarios, socioeconómicos, de desarrollo, políticos y de seguridad, pero, aparte de los aspectos humanitarios inmediatos, también es una crisis de la política global de desarrollo, de por sí, esto es una tragedia, especialmente porque la nueva etapa de la globalización ha aportado grandes beneficios a muchos, **(Nomdedeu López Consuelo / Importancia de la higiene alimentaria para la salud / Editorial MacGraw Hill / Salud pública y comunitaria / Cap. 49 Pag. 1233).**

## **Conclusión**

Por tanto el agua constituye un 70% de nuestro cuerpo, además es insípida, incolora e inodora y es un recurso renovable en peligro por culpa de la actividad humana, ya que toda agua pura procede de la lluvia, en cuanto a 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, para no llegar a la reciente crisis alimentaria puede considerarse una llamada de atención que los países en desarrollo pueden aprovechar como oportunidad para reaccionar, y la comunidad internacional para hacer un mayor esfuerzo de rectificación de los desequilibrios sistémicos en la producción agrícola y el comercio mundial que durante años han contribuido a alimentar los problemas actuales. La crisis ha puesto de relieve las tensiones inherentes a la idea de que el sector de los alimentos es distinto de todos los demás.

## Referencias Bibliográficas;

- ✿ BURAS, N. El futuro de la gestión de los recursos hídricos / En *El agua en la Comunidad Valenciana, 1939* / Edición E. Cabrera y A. Sahuquillo, de la Universidad Politécnica de Valencia. Generalitat Valenciana, 1989 / Pag. 1021.
- ✿ González Natividad Felipe / Aguas de consumo público / Editorial McGrawHill International Pag. 1053.
- ✿ METCALF-EDDY. *Ingeniería de las aguas residuales / Tratamiento, vatido reutilización*. McGraw-Hill/Interamericana / España. Madrid, 1995 / pag. 1077.
- ✿ Sánchez García Ana M.<sup>a</sup> , Jabalón Coronado M.<sup>a</sup> José / *La Alimentación y la Salud Cap. 48 / Salud pública y comunitaria /Editorial McGraw Hill / Pag. 1201 – 1223*.
- ✿ Nomdedeu López Consuelo / *Importancia de la higiene alimentaria para la salud / Editorial MacGraw Hill / Salud pública y comunitaria / Cap. 49 Pag. 1233*.