



**Nombre de alumno: Jaime wilber  
Gómez Santiz.**

**Nombre del profesor: Ámbar Jaqueline  
Alcázar.**

**Nombre del trabajo: Ensayo unidad 3**

**Materia: Enfermería Comunitaria.**

**Grado: 7°**

**Grupo: Enfermería.**

## EL ECOSISTEMA HUMANO

Un ecosistema se le conoce como un sistema biológico en el que habitan una cantidad de seres vivos en el que comparten un determinado espacio físico o hábitat, en el crecen se desarrollan y cumplen con un determinado rol dependiendo de la especie.

Dentro de un ecosistema podemos encontrar innumerables especies o solo unas pocas, dependiendo del rol que cumplen, pueden darse en cualquier punto del planeta por ejemplo en el bosque, en el mar, en una montaña, entre otros.

En la actualidad es muy importante cuidar los diferentes ecosistemas que se encuentran en el planeta, ya que muchos de ellos se han visto en peligro de desaparecer por lo que pueden producir un desequilibrio en el planeta.

### **ENFOQUE SOBRE EL MEDIO AMBIENTE:(3 ENFOQUES DESDE LA PERSPECTIVA)**

**El enfoque comunitario:** un enfoque muy trabajado en estos últimos tiempos producto a la necesidad de incidir en nuestros educandos con el objetivo de formar actitudes y valores medioambientales para apaciguar la crisis y lograr transformar la actitud depredadora del hombre, por los problemas ecológicos existente en nuestro planeta la educación ambiental debe desarrollar en los alumnos la capacidad de observación crítica, de comprensión y de responsabilidad hacia el medio ambiente, que se caracteriza por su multivariada un principio fundamental de ésta es el de la contextualización del contenido al medio ambiente donde vive el escolar de ahí que sea por excelencia comunitaria pues la comunidad es su campo fundamental y sus problemas deben formar parte del contenido de las actividades.

**Por ello se hace necesario trabajar en la Educación Ambiental el enfoque sistémico:** Todos los problemas medioambientales tienen necesariamente unan constitución sistémica al considerarlos como un todo organizado compuesto por partes que interactúan por tanto entender el Medio Ambiente como un sistema en el que los elementos que lo integran se encuentran interrelacionando es una característica fundamental de la dimensión ambiental también el medio ambiente manifiesta una

visión sistémica, donde los componentes de dicho sistema están integrados en el medio físico, biótico, económico y sociocultural.

**Enfoque interdisciplinario.** La interdisciplinariedad representa un conjunto de disciplinas conexas entre sí y con relaciones definidas, a fin de que sus actividades no se produzcan en forma aislada, dispersas y fraccionadas ella nace con el carácter individual de diversas asignaturas que ponen en evidencias sus interdependencias y con ellas se logra dar una visión global y menos esquemáticas de los problemas es decir la articulación de las diferentes disciplinas a fin de comprender un proceso en su totalidad, para pasar a continuación al análisis y la solución de un problema en particular.

## **FUNCIONES DEL AGUA EN LA NATURALEZA**

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 en este aspecto, este líquido vital constituye más del 80% del cuerpo de la mayoría de los organismos e interviene en la mayor parte de los procesos metabólicos que realizan los seres vivos además interviene de manera fundamental en el proceso de fotosíntesis de las plantas y es el hábitat de una gran cantidad de seres vivos actualmente la humanidad está reaccionando frente al desabasto y la contaminación, buscando soluciones para las problemáticas con que se enfrenta en la agenda de los principales actores políticos están como temas prioritarios la búsqueda de la seguridad hídrica: una gestión adecuada del recurso y la protección de su calidad para los asentamientos humanos.

Tiene propiedades únicas, por ello contribuye a la estabilidad del funcionamiento del entorno y de los seres y organismos que lo habitan debido a esto se convierte en un elemento indispensable para la subsistencia de la vida animal y vegetal del planeta.

## **ALIMENTOS SALUDABLES**

- Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.
- Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida: la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo: además puede proporcionar beneficios a largo plazo entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos sin embargo el aumento de la producción de alimentos procesados la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios actualmente las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal y sodio por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

## **PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACION HUMANA**

Los trastornos de la alimentación más frecuentes incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y el trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos cada uno de estos trastornos está asociado con diferentes síntomas, pero a veces coinciden las personas que presentan cualquier combinación de estos síntomas pueden tener un trastorno de la alimentación y deben ser evaluadas por un médico u otro proveedor de atención médica son enfermedades médicas graves con una influencia biológica que se caracterizan por alteraciones graves de las conductas alimentarias aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se obsesionan con la pérdida de peso, el peso o la forma corporal.