



**Mi Universidad**

**SÚPER NOTA**

*Nombre del Alumno:* Gerardo Alonso Herrera Díaz

*Nombre del tema:* Alimentación saludable. Problemas relacionados con la alimentación humana

*Parcial :* 1

*Nombre de la Materia:* Enfermería Comunitaria

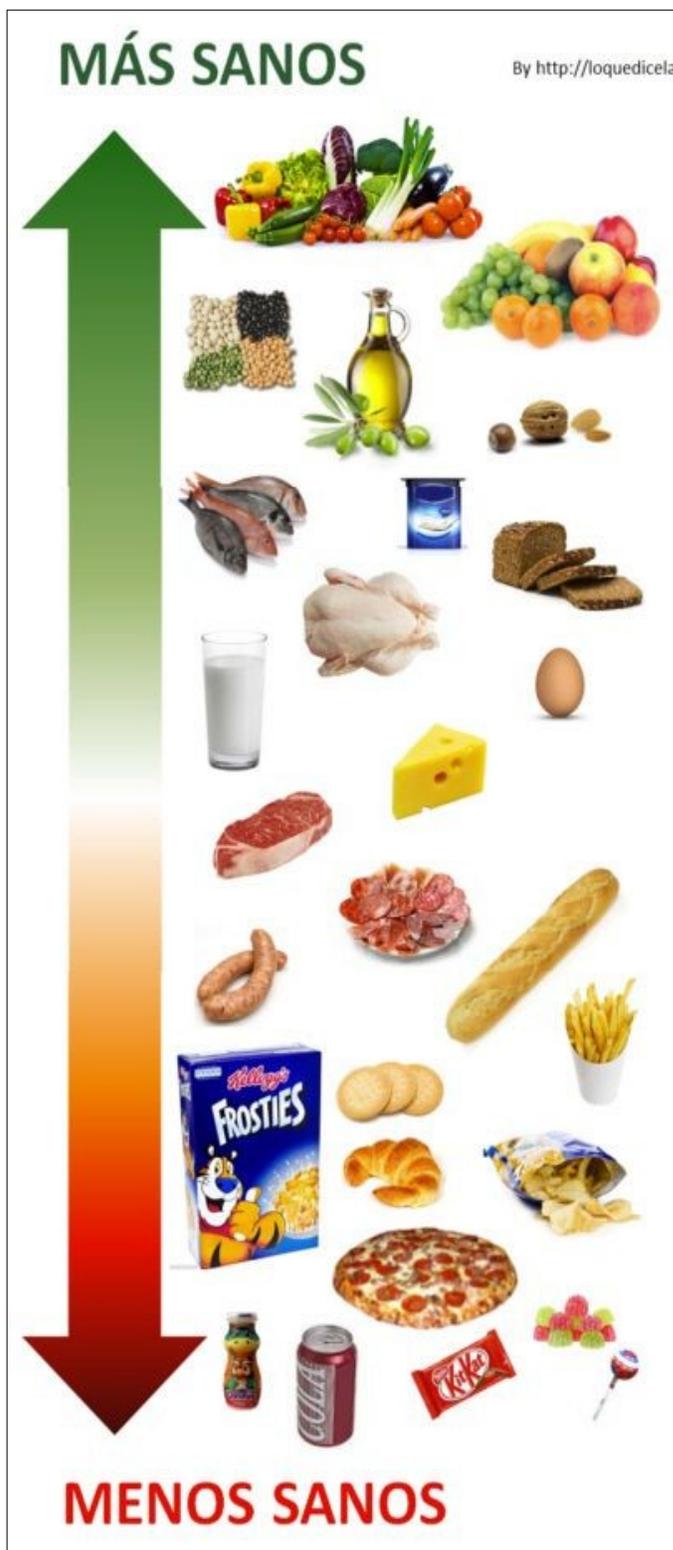
*Nombre del profesor:* Sandra Yazmin Cruz Flores

*Nombre de la Licenciatura:* En Enfermería

*Cuatrimestre:* 7to

*Grupo :*A





## Principios

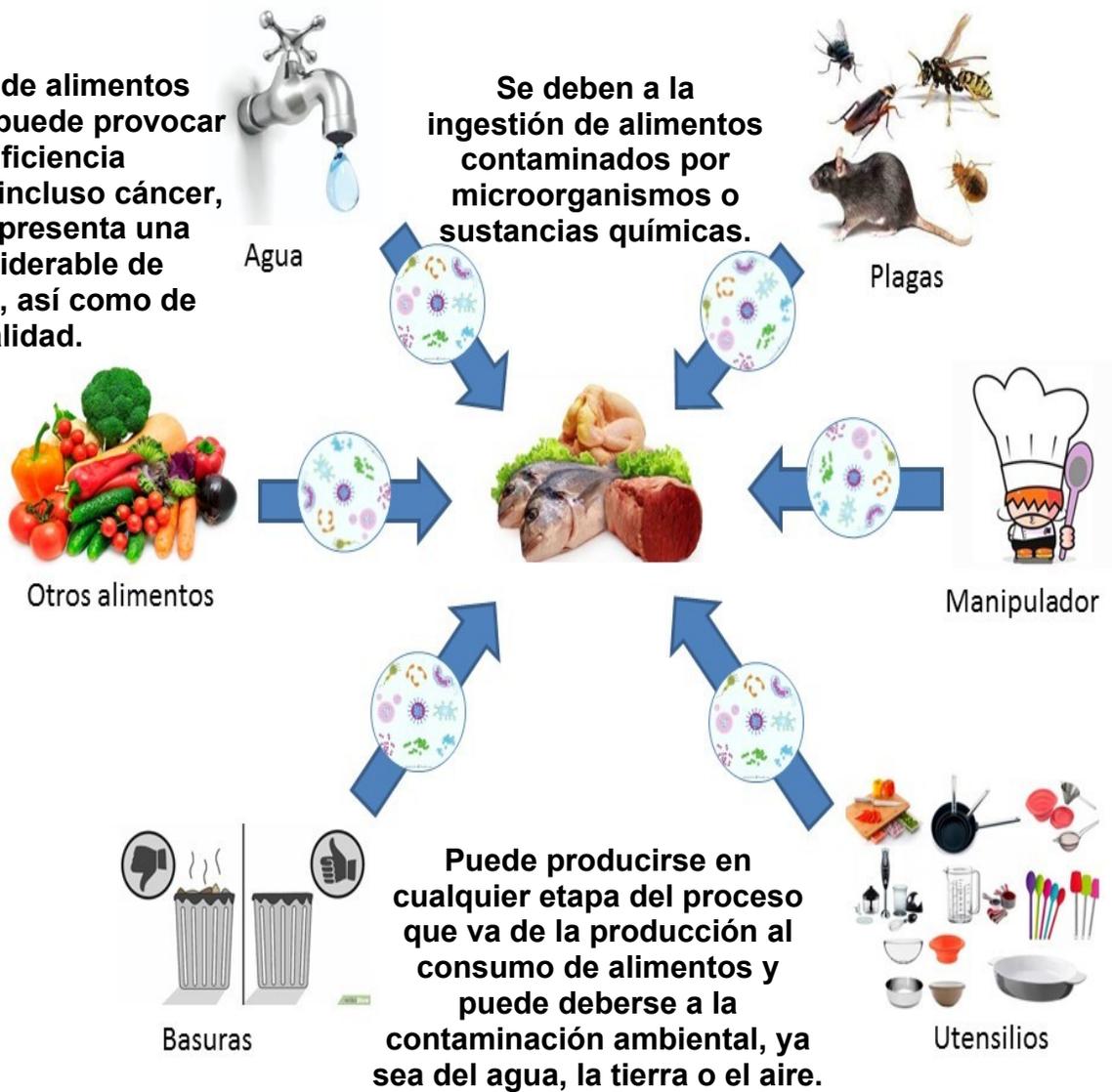
- > Aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales.
- > Vida saludable:
- > Elegir una alimentación equilibrada. > Actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día)
- > Evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

## Características

- > **Tiene que ser completa.**  
Debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- > **Tiene que ser suficiente.**  
La cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- > **Tiene que ser variada.**  
Debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.),

## Los alimentos como mecanismo de transmisión de enfermedades.

La ingestión de alimentos contaminados puede provocar una insuficiencia multiorgánica, incluso cáncer, por lo que representa una carga considerable de discapacidad, así como de mortalidad.

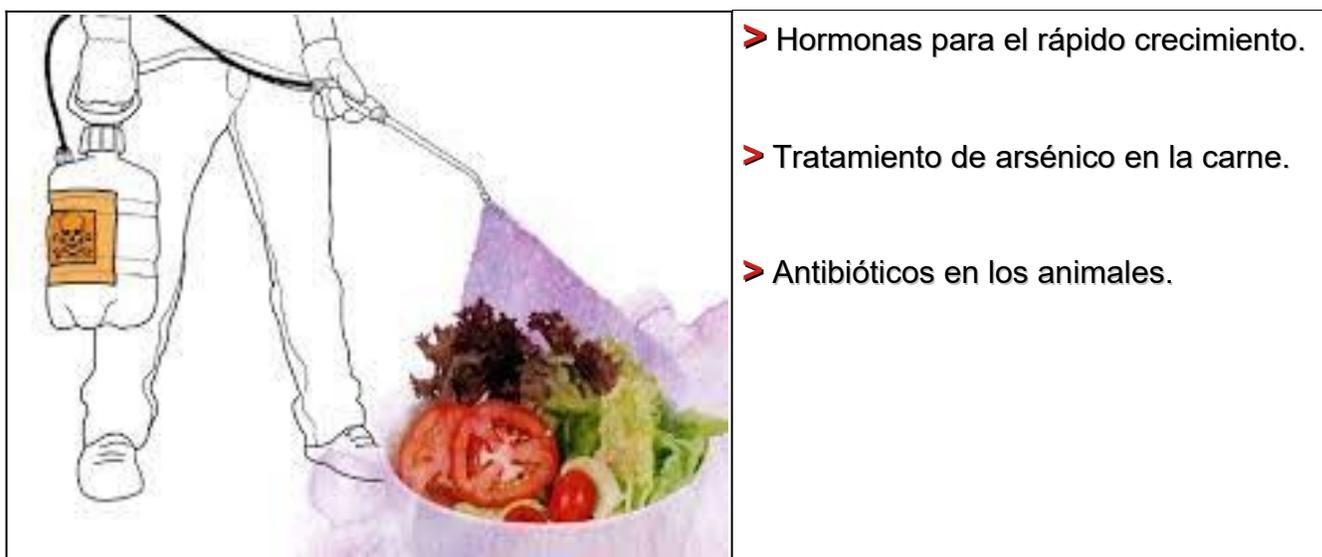


**Problemas relacionados con la alimentación humana.**



## ALIMENTOS TRANSGÉNICOS

- > Se sacrifica la calidad de las vidas de los animales
- > Engaña al consumidor con productos baratos y manufacturados
- > Intentan ocultar de dónde viene esa carne y cómo ha vivido su dueño
- > Desinformando al consumidor (que no tiene tiempo apenas para hacer la compra) para condenarle a la carne procesada repleta de químicos y hormonas.



- > Hormonas para el rápido crecimiento.
- > Tratamiento de arsénico en la carne.
- > Antibióticos en los animales.

***Son algunas de las aberraciones cometidas en la carne que comemos diariamente.***

# TRANSGÉNICOS

## "Y SUS CONSECUENCIAS PARA LA SALUD"

### Desarrollo de bacterias resistentes a los antibióticos

Esto sucede debido a la inserción de un gen resistente a los pesticidas o insecticidas en la planta para probar su resistencia en la cosecha.



### Modificación de las propiedades nutritivas

Por la degradación y aumento de los componentes nutritivos, debido a la inserción de genes.



## Conclusiones

En síntesis, como se ha podido explicar, el consumo de alimentos transgénicos en la salud humana traen consigo dos consecuencias negativas:

- El consumo excesivo genera varios daños en el sistema inmunológico.



- La alteración el metabolismo humano.

# Enfermedades



# Degenerativas

## Problemas actuales relativos a la Alimentación

**Incorporación de hábitos y alimentos no saludables a nuestras costumbres.**

↓ Consumo de Frutas y Hortalizas

↑ Desmedido del consumo de proteínas derivadas de la carne.

↓ Consumo de pescado en la alimentación cotidiana.

↑ Consumo de productos industriales y precocidos

Exceso de azúcares refinados (postres, alfajor, golosinas) y grasas saturadas y trans (medialunas, papas fritas, frituras)

Incorporación de bebidas gaseosas en sustitución de agua



## BIBLIOGRAFÍA

Aditi, R., & Shariff, M. (2019). Nipah virus infection: A review. *Epidemiology and Infection*, 147, e95.

Alhadrami, H. A., Al-Amer, S., Aloraij, Y., Alhamlan, F., Chinnappan, R., Abu-Salah, K. M., et al. (2020). Development of a Simple, Fast, and Cost-Effective Nanobased Immunoassay Method for Detecting Norovirus in Food Samples. *Acs Omega*, 5(21), 12162-12165.

Ambrozic, M., Bozic, T., Jevsnik, M., Cook, N., & Raspor, P. (2011). Compliance of proposed codex alimentarius guidelines for virus management with principles of good practice. *Acta Alimentaria*, 40(3), 364-375.

Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia (AEAL). (2017). Alimentación saludable. Alimentación y nutrición. Recuperado de <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>