



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno Maybeth del socorro Bautista Gomez

Nombre del tema alimentación saludable

Parcial 1er

Nombre de la Materia Enfermería comunitaria

Nombre del profesor LE. Sandra Yazmin Ruiz

Nombre de la Licenciatura Enfermería

Cuatrimestre 7to

Pichucalco Chiapas a 26 de septiembre del 2022

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



Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable.



Las enfermedades de transmisión alimentaria abarcan un amplio espectro de dolencias y constituyen un problema de salud pública creciente en todo el mundo. Se deben a la ingestión de alimentos contaminados por microorganismos o sustancias químicas.

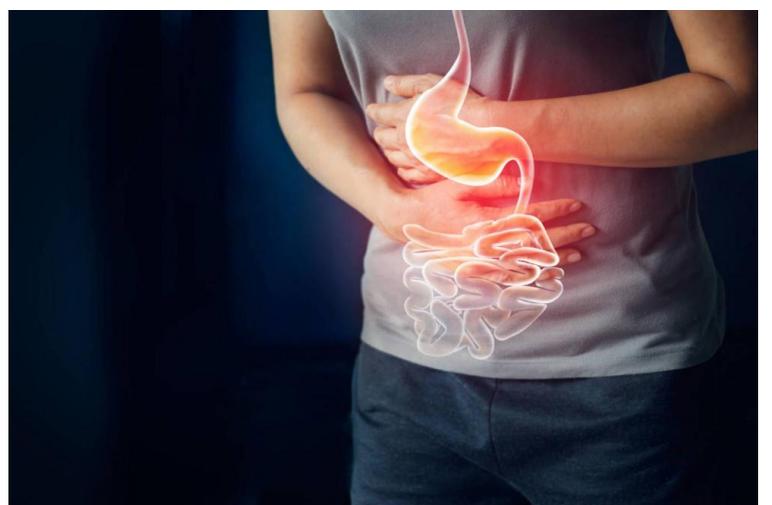
La manifestación clínica más común de una enfermedad transmitida por los alimentos consiste en la aparición de síntomas gastrointestinales.

Todas las personas tienen derecho a esperar que los alimentos que comen sean inocuos y aptos para el consumo



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. Algunos de los más importantes son:

- Higiene personal
- Instrumental limpio
- Coser bien los alimentos
- No mezclar alimentos crudos con cocidos
- Conservar adecuadamente los alimentos



Los alimentos presentan un medio de cultivo ideal para el crecimiento de ciertos microorganismos, bacterias, esporas, etc.

Los periodos de incubación de gran parte de ellos llegan a periodos de incubación cortos: entre dos y diez horas. Algunos de los organismos poseen bajos DMI (dosis mínima infectiva) y la higiene es la única garantía de que se mantiene el alimento en buenas condiciones.



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.

