

**Alimentación saludable.  
Problemas relacionados con  
la alimentación humana.**

**Nombre del Alumno:** *Jose Andrés Mondragón  
Aguilar*

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

**Nombre de la Materia:** *Enfermería comunitaria*

**Nombre del profesor:** *SANDRA YAZMIN  
RUIZ FLORES*

**Nombre de la Licenciatura:** *Lic. Enfermería*

**Cuatrimestre:** *6 cuatrimestre*

**Lugar y Fecha de elaboración:**  
*Pichucalco, Chiapas a 26 de Septiembre 2022.*

# Alimentación saludable.

Principios de la alimentación saludable.

Aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir necesidades nutricionales.

No se trata de estrictas limitaciones dietéticas.



Una dieta saludable tiene que reunir características como:

Tiene que ser completa: aporta los nutrientes necesarios para el organismo.

Tiene que ser suficiente: es decir una cantidad de alimentos adecuada.

Tiene que ser variada: contener diferentes alimentos de los grupos.



# Alimentación saludable.



Los alimentos como mecanismo de transmisión de enfermedades.

La contaminación de los alimentos puede producirse en cualquier etapa del proceso que va desde la producción al consumo.

La ingestión de alimentos contaminados puede provocar una insuficiencia multiorgánica, incluso cáncer.

## La Higiene en los Alimentos



Ciencias de la Salud II

OBBP Billy Rodriguez Abril 2018



## Principios generales de la higiene alimentaria.

Es imprescindible un control eficaz de la higiene, a fin de evitar las consecuencias perjudiciales que derivan enfermedades.

Se deben de tener todas las condiciones y medidas necesarias para asegurar la higiene de los alimentos.

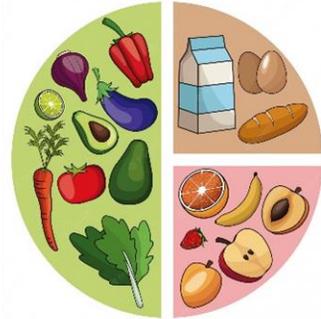
Los principios de higiene aseguran que los alimentos sean inocuos y aptos para consumo humano.

Aspectos de seguridad alimentaria; la higiene de alimentos incluye cierto numero de rutinas que deben realizarse al manipular los alimentos con el objeto de prevenir daños a la salud.

Los alimentos no vigilados pueden ser un transporte de propagación de enfermedades.



# Alimentación saludable.



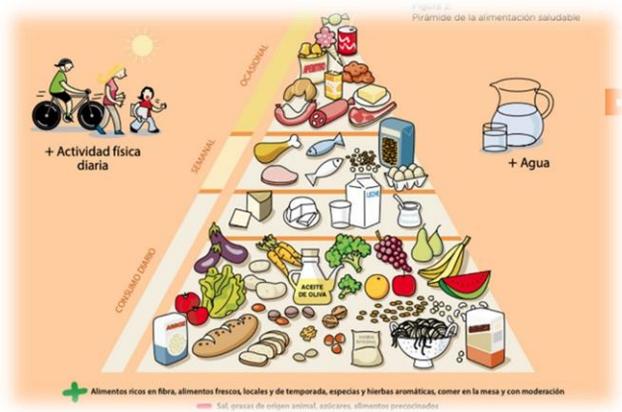
La alimentación saludable significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes.

Los nutrientes esenciales son, proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

Se ha demostrado que una buena alimentación previene enfermedades como:

obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, anemia, osteoporosis y cáncer.

Se recomienda consumir una variedad de alimentos todos los días porque nuestro cuerpo necesita diversos nutrientes y energía.



Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición.



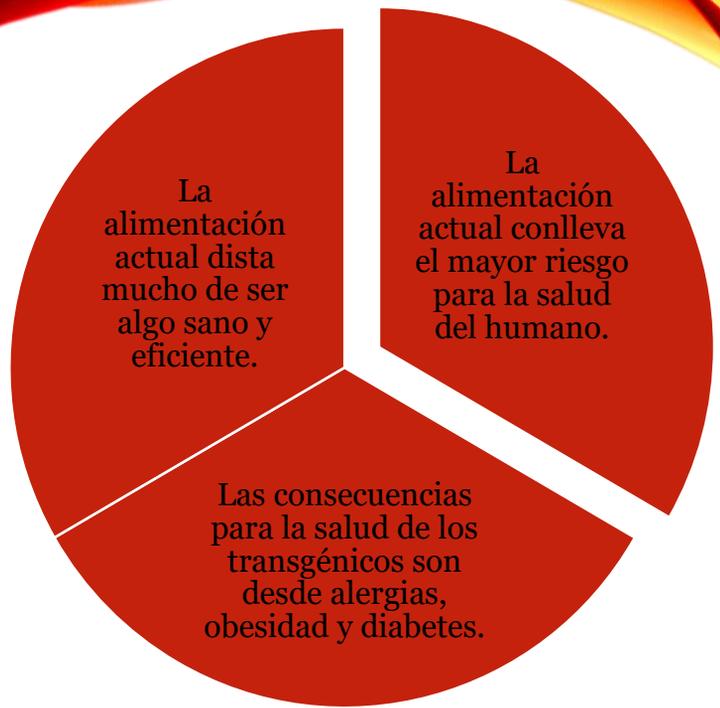
Las dietas insaludables y la falta de actividad física son principales factores de riesgo para la salud.



Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida con la lactancia materna.



# Problemas relacionados con la alimentación humana.



La alimentación hoy esta cargada de productos procesados;



De aditivos, de pesticidas, de hormonas de crecimiento;



Además de ser muy baja en nutrientes esenciales.



Afecta también al sistema endocrino, digestivo, circulatorio e inmune.



Todo ello afecta al metabolismo energético de las personas.

- 1 Envejecimiento
- 1 Infartos
- 1 diabetes
- 1 Alzheimer
- 1 Artritis

1 inflamación



La grasa más mala es la de la barriga (órgano endocrino)



La obesidad y el sobrepeso son dos enfermedades relacionadas con la alimentación.

Han alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y cada año causan fallecimientos.

Pasa cuando se ingieren alimentos que aportan más energía de la que se quema mediante el metabolismo.

## Problemas relacionados con la alimentación humana.



La diabetes es una patología que se da cuando los niveles de azúcar en sangre están por encima de lo normal.

La HTA, entre los factores que influyen en el desarrollo se encuentra la obesidad.

El cáncer se encuentra dentro de las primeras causas de muerte hoy en día y cada vez es más evidente el vínculo de la dieta.



# REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.

- González, D. (2020). Alimentación saludable. <https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
- Jiménez, D. (2018). Problemas de la alimentación actual: procesados y etiquetados. <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-problemas-alimentacion-actual-procesados-etiquetado-20180518084533.html>.
- Contreras, V. (2020). Enfermedades relacionadas con la alimentación, ¿Cómo prevenirlas? <https://www.veritasint.com/blog/es/enfermedades-relacionadas-con-la-alimentacion-como-prevenirlas/>.
- Universidad del Sureste. (2022). Libro de enfermería comunitaria. Pág. 97-101, 105