



Mi Universidad

NOMBRE DE ALUMNO: MARÍA ISABEL SÁNCHEZ MONDRAGÓN

NOMBRE DEL PROFESOR. SANDRA YAZMÍN RUIZ FLORES

NOMBRE DE LICENCIATURA: ENFERMERÍA

NOMBRE DEL TRABAJO: SÚPER NOTA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE. PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN HUMANA.

MATERIA: ENFERMERIA COMUNITARIO

GRADO: SÉPTIMO CUATRIMESTRE

GRUPO: B SEMIESCOLARIZADO

PICHUCALCO, CHIAPAS A 24 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

DEFINICIÓN

- ❖ 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



- todo tipo de alimentos se pueden consumir
- ❖ Siempre y cuando no presente alguna enfermedad
- ❖ Se tiene que llevar una dieta balanceada



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable;
- es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día)



¿POR QUÉ REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

Favorece el desarrollo cerebral y la visión.

Fortalece los músculos y te permite ser más ágil en tus actividades.

Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiacas, tensión y presión alta.

Ayuda a evitar el sobrepeso y la obesidad.

Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.

#YoComoPescado

Se recomienda hacer ejercicios 30 minutos diarios.



EVITAR

- ❖ fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación. Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes

- ❖ 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 equilibrada:
- ❖ los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además, hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.



PROBLEMAS

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

Campylobacter	Cryptosporidium	Clostridium perfringens
Alimentos: <ul style="list-style-type: none">• Agua contaminada o sin tratar.• Leche (cruda) sin pasteurizar• Carnes, aves, pescados o mariscos crudos o poco cocidos	Alimentos o fuentes: <ul style="list-style-type: none">• Beber agua contaminada, incluyendo agua de piscinas o lagos.• Comer alimentos poco cocidos o contaminados• Colocar un objeto contaminado dentro de la boca	Alimentos o fuentes: <ul style="list-style-type: none">• Alimentos dejados fuera por un largo periodo de tiempo a temperatura ambiente• Carnes, productos cárnicos, aves, productos avícolas y salsa de carnes.
Síntomas: Comienzan de 2 a 5 días después de comer el alimento. Fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, diarrea, dolor abdominal y náusea.	Síntomas: Comienzan de 7 a 10 días después de haberse infectado. Diarrea acuosa, deshidratación, pérdida de peso, dolores estomacales, fiebre, náusea y vómitos.	Síntomas: Comienza de 12 a 24 horas. Dolor abdominal fuerte y diarrea acuosa.

Enfermedades crónico - degenerativas

Diagrama que muestra un plato de comida rápida (hamburguesa, papas, pizza, pollo frito) con flechas que apuntan a enfermedades crónicas y degenerativas:

- Cardiopatía coronaria
- Hipertensión
- Dislipidemia
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca
- Obesidad y sobrepeso
- Arritmias

CAUSAS

- ❖ Los trastornos de la alimentación son afecciones graves que se relacionan con las conductas alimentarias que afectan negativamente la salud, las emociones y la capacidad de desempeñarte en áreas importantes de la vida.
- ❖ Los trastornos de la alimentación más frecuentes son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, y el trastorno alimentario compulsivo



- ❖ La mayoría de los trastornos de la alimentación se caracterizan por fijar excesivamente la atención en el peso, la figura corporal y la comida, lo que causa conductas alimentarias peligrosas.



Las consecuencias de estas prácticas no se hacen esperar en la salud humana. Desde alergias, obesidad, diabetes (debido al alto contenido de azúcares en los alimentos), resistencia a los antibióticos hasta ciertos tipos de cáncer y muchas más que irán apareciendo con el tiempo. Según Greenpeace, los transgénicos fomentan la aparición de nuevas alergias por introducción de nuevas proteínas en los alimentos.

MANEJANDO LA ENFERMEDAD

La elección es suya

Cerdo libre de enfermedad

Menos patógenos

Sin agentes infecciosos de categoría 1
Buena inmunidad
Buena nutrición
Alto estatus sanitario
Buen manejo
Buena higiene
Desafío de pocos organismos
Buen ambiente

¿QUE TIENE USTED?

Más patógenos

Agentes infecciosos de categoría 1
Mala inmunidad
Mala nutrición
Mal estado de salud
Mal manejo
Desafío con alta cantidad de organismos
Mal ambiente

Cerdo enfermo

BIBLIOGRAFÍA

Antonio frías osuna (2000). Enfermería comunitaria, masson editores. ⌘ Carmen
caja López (2003). Enfermería comunitaria 3, masson editores. ⌘ Lucia
mazarrasa alvear (2003). Salud pública y enfermería comunitaria 1-3, mc Graw
Hill. ⌘ Rafael Álvarez Alva (2012). Salud pública y medicina preventiva, trillas