

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: INFERMERIA COMUNITARIO

GRADO: SÉPTIMO CUATRIMESTRE

GRUPO: B SEMIESCOLARIZADO
PICHUCALCO, CHIAPAS A 24 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



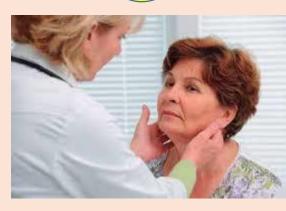
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

DEFINICIÓN

- 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)



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





EVITAR

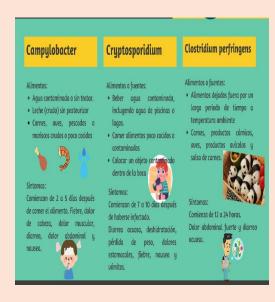
fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación. Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes

- Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el hidrates.
- hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Tiene que ser
   los puta
- 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 proteínas, entre un 25 y un 30%; y las hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al





- 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.





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

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

Menos patógenos

#### ¿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.  $\varpi$  Carmen caja López (2003). Enfermería comunitaria 3, masson editores.  $\varpi$  Lucia mazarrasa alvear (2003). Salud pública y enfermería comunitaria 1-3, mc Graw Hill.  $\varpi$  Rafael Álvarez Alva (2012). Salud pública y medicina preventiva, trillas