



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del alumno: Nelva María Lucas Rueda

Nombre del tema: alimentación saludable

Parcial: primero

Nombre de la materia: enfermería comunitaria

Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruíz

Nombre de la licenciatura: licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: 7°

Fecha de entrega: a 26 de septiembre del 2022, pichucalco, Chiapas



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.

Debe ser: completa, suficiente y variada.



Las enfermedades de transmisión alimentaria y los daños provocados por los alimentos son, en el mejor de los casos, desagradables, y en el peor pueden ser fatales.



La preparación de los alimentos para su cocinado o conserva debe tener presente siempre que el ser humano es el principal origen de gérmenes.

Salmonella	Toxoplasma gondii	Vibrio vulnificus
(más de 2,300 tipos)		
Alimentos: <ul style="list-style-type: none"> Huevos crudos o no cocinados completamente y carnes. Leche o jugo (crudos) sin pasteurizar. Quesos, pescados y mariscos. Frutas y vegetales frescos. 	Alimentos y fuentes: <ul style="list-style-type: none"> Ingestión de heces de gato. Carne cruda o poco cocida 	Alimentos: <ul style="list-style-type: none"> Mariscos o pescado crudos o poco cocidos.
Síntomas: Aparecen 6 a 72 horas después de consumirlos. Dolor de estómago, diarrea, náusea, escalofríos, fiebre y/o dolor de cabeza.	Síntomas: Aparece de 10 a 13 días después. Los síntomas son parecidos a la gripe. Puede causar problemas con el embarazo, incluyendo aborto y defectos al nacer.	Síntomas: Diarrea, dolor de estómago y vómitos.

CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

Mantenga la limpieza **Use agua y materia prima segura** **Separe crudos y cocinados** **Controle la temperatura** **Realice cocción completa**

Conocimiento = Prevención