



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Jessenia Lizbeth Cruz Monzón*

*Nombre del tema: Alimentación saludable y problemas relacionados con la alimentación humana*

*Parcial I*

*Nombre de la Materia: Enfermería Comunitaria*

*Nombre del profesor: L.E. Sandra Yazmín Ruiz*

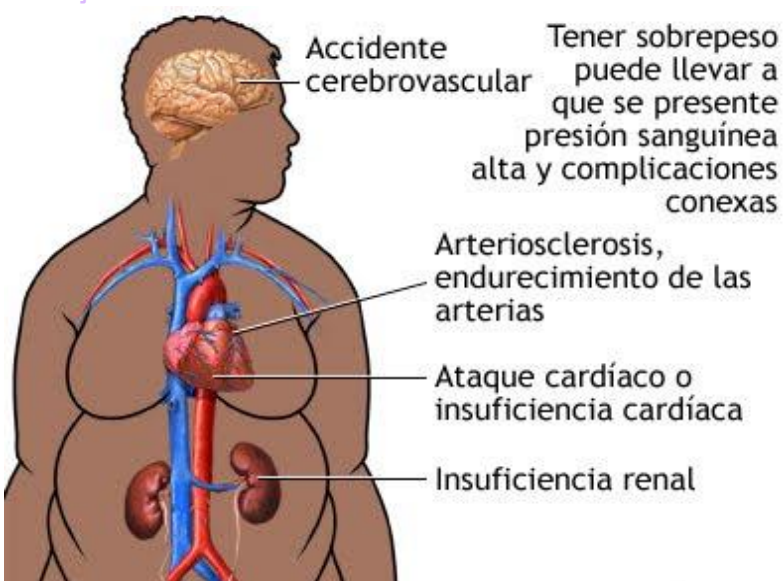
*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 7*

# Alimentación saludable

## ¿Qué es la alimentación saludable?

Aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida desde la infancia hasta el envejecimiento



Cada persona tiene un requerimiento nutricional en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad

Para prevenir la aparición de muchas enfermedades es necesario seguir un estilo de vida saludable esto incluye alimentación adecuada y ejercicio físico

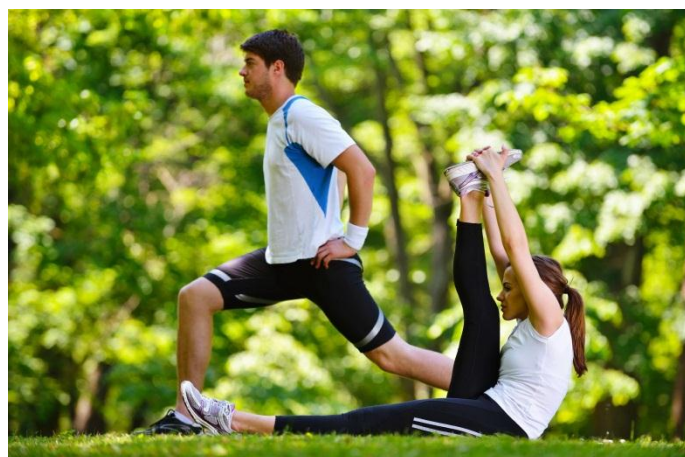
## Recomendaciones

- Hacer al menos 30 min de ejercicio al día
- Dieta balanceada que aporten todos los nutrientes, grasas, vitaminas, minerales
- Tomar de 1.5-2 l de agua al día
- Comer la cantidad suficiente de alimentos adaptada a edad, sexo, talla etc.
- alimentación variada, deben de ser integrados todos los grupos de alimentos: lácteos, frutas, verduras, legumbres, carnes, aves, pescados, etc.



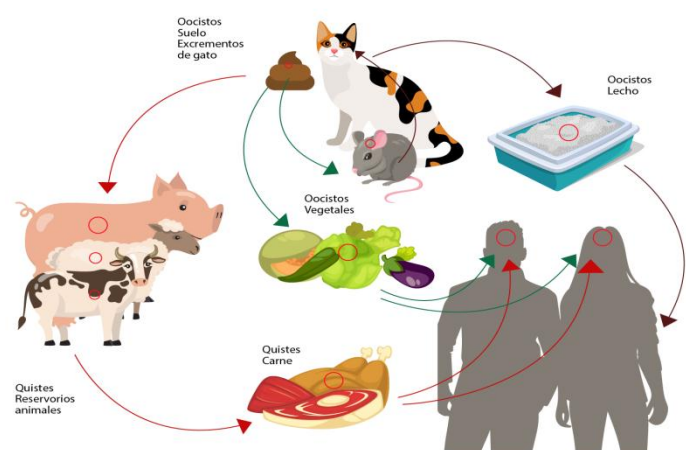
## Principios generales de higiene alimentaria

Los Principios Generales de Higiene de los Alimentos del Codex (BPA/BPM) se aplican a toda la cadena alimentaria, desde la producción primaria hasta el consumidor final, y establecen las condiciones higiénicas necesarias para producir alimentos inocuos y saludables.



## Los alimentos como mecanismo de transmisión de enfermedades

Consiste en la ingestión de alimentos contaminados por microorganismos o sustancias químicas, esta puede producirse en cualquier etapa desde su producción al consumo de los alimentos (agua, tierra, aire)



## Manifestaciones clínicas mas comunes

- Síntomas gastrointestinales
- Síntomas neurológicos
- Síntomas ginecológicos
- Síntomas inmunológicos

La ingestión de alimentos contaminados puede generar una insuficiencia multiorgánica, incluso cáncer por lo que representa una carga considerable de discapacidad así como de mortalidad



## ¿Cuáles son los principios de la higiene alimentaria?

Higiene alimentaria y manipulación de alimentos

Cinco principios básicos.

La cadena alimentaria va desde el sacrificio o la cosecha, procesamiento, almacenamiento, distribución, transporte, preparación y empaquetado, cuando este último es procedente. En algunos casos, será servir y disponer para el consumo.





# Problemas relacionados con la alimentación humana

Los alimentos ultra procesados son motor de la epidemia de obesidad en América Latina, señala un nuevo reporte de la OPS/DMS. Los alimentos procesados industrialmente, las bebidas azucaradas y la comida rápida están desplazando a las dietas tradicionales más nutritivas, lo que genera efectos alarmantes en la salud



El sobrepeso y la obesidad provocan enfermedades crónicas y degenerativas tales como: presión arterial alta, enfermedades del corazón, altas concentraciones de colesterol y triglicéridos, diabetes e inflamación en las articulaciones e infertilidad.



## Alimentos transgénicos

Los alimentos genéticamente modificados (GM) tienen un ADN modificado usando genes de otras plantas o animales. Los científicos toman el gen de un rasgo deseado de una planta o animal e insertan ese gen dentro de una célula de otra planta o animal.



## Alimentos transgénicos (ejemplos)

- Maíz. Genes insertados en el genoma de la planta, para hacerlo más resistente a insectos.
- Carnes. Aumentar el tamaño y el peso de los animales, y acelerar la velocidad de su crecimiento.
- Trigo. Hacerlo más resistente antes sequías.
- Papas. Se invalidan las enzimas de almidón.
- Tomates. Se inhiben enzimas para lograr que el tiempo de descomposición sea más lento.
- Arroz. Introducción de tres genes nuevos, para conseguir un arroz con mayor contenido de vitamina A.



## Riesgos

- Aumento de la toxicidad. Las plantas tienen mecanismos naturales de defensas
- Aumento de las alergias
- Propagación de resistencias a los antibióticos
- Recombinación de virus y bacterias. Aumento del nivel de residuos tóxicos en los alimentos
- Obesidad
- Aumento de contaminación
- Disminución de la fertilidad en la tierra



INTOXICACIÓN POR ALIMENTOS



# Bibliografía

- Antonio Frías Osuna (2000). Enfermería comunitaria, Masson editores.
- [?] Carmen Caja López (2003). Enfermería comunitaria 3, Masson editores.
- [?] Lucía Mazarrasa Alvear (2003). Salud pública y enfermería comunitaria 1-3, McGraw Hill.
- [?] Rafael Álvarez Alva (2012). Salud pública y medicina preventiva, Trillas.
- [?] Idefonso Hernández Aguado (2014). Manual de epidemiología y salud pública