



# 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

(más de 2,300 tipos)

#### Alimentos:

- Huevos crudos o no cocinados completamente y carnes.
- Leche o jugo (crudos) sin pasteurizar.
- Quesos, pescados y mariscos.
- Frutas y vegetales frescos.

#### Síntomas:

Aparecen 6 a 72 horas después de consumirlos. Dolor de estómago, diarrea, náusea, escalofríos, fiebre y/o dolor de cabeza.

### Toxoplasma gondii

#### Alimentos y fuentes:

- Ingestión de heces de gato.
- Carne cruda o poco cocida



#### 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.

### Vibrio vulnificus

#### Alimentos:

- Mariscos o pescado crudos o poco cocidos.



#### 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

# CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN



## Osteoporosis.

Es una enfermedad frecuente que afecta al hueso, y se caracteriza por una disminución de la masa ósea de los huesos produciendo una mayor fragilidad y adelgazamiento de los huesos y en un aumento del riesgo de fracturas.

Esta enfermedad sucede por una mala alimentación, rica en carnes, grasas y azúcares refinados.

Debes evitar el consumo excesivo de estos alimentos y consumir alimentos ricos en calcio, para prevenirla.



[https://www.google.com/search?q=alimentacion+saludable&tbm=isch&ved=2ahUK EwiRw6O98LP6AhWKLN8KHf1zC04Q2-cCegQIABAA&oq=alimentacion+saludable&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzIHCAAQsQMQ QzIECAAQzIICAA](https://www.google.com/search?q=alimentacion+saludable&tbm=isch&ved=2ahUK EwiRw6O98LP6AhWKLN8KHf1zC04Q2-cCegQIABAA&oq=alimentacion+saludable&gs_lcp=CgNpbWcQAzIHCAAQsQMQ QzIECAAQzIICAA)

<https://www.google.com/search?q=problemas+relacionados+con+la+alimentacion+humana&tbm=isch&ved=2ahUKEwjVq77M8bP6AhVGGFkFHSiVDyUQ2-cCegQIABAA&oq=problemas+relacionados+con+la+alimentacion+humana&gs>