



**Mi Universidad**

**Nombre del Alumno:** Luz Alejandra Pérez Hernández.

**Nombre del tema:** Alimentación saludable.

**Parcial:** 3 parcial.

**Nombre de la Materia:** Enfermería comunitaria.

**Nombre del profesor:** María del Carmen López Silva.

**Nombre de la Licenciatura:** En enfermería.

**Cuatrimestre:** 7mo.

*Comitán de Domínguez a 10 de noviembre del 2022*

# ALIMENTACION 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 Y EN SITUACIÓN DE SALUD.

Características de una dieta saludable.

Tiene que ser completa.



Tiene que ser suficiente.



Tiene que ser variada.



## LOS ALIMENTOS COMO MECANISMO DE TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES.

Las enfermedades de transmisión alimentaria abarcan un amplio espectro de dolencias y constituyen un problema de salud pública creciente en todo el mundo.



Estas enfermedades se deben a la ingestión de alimentos contaminados por microorganismos o sustancias químicas.

## PRINCIPIOS GENERALES DE LA HIGIENE ALIMENTARIA.

TODAS LAS PERSONAS TIENEN DERECHO A ESPERAR QUE LOS ALIMENTOS QUE COMEN SEAN INOCUOS Y APTOS PARA EL CONSUMO.



LOS PRINCIPIOS GENERALES SE RECOMIENDAN A LOS GOBIERNOS A LA INDUSTRIA, (INCLUIDOS LOS PRODUCTORES INDIVIDUALES PRIMARIOS, LOS FABRICANTES, LOS ELABORADORES, LOS OPERADORES DE SERVICIO Y LOS REVENDADORES) ASI COMO LOS CONSUMIDORES.

## ASPECTOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA.

LA HIGIENE DE ALIMENTOS INCLUYE CIERTO NÚMERO DE RUTINAS QUE DEBEN REALIZARSE AL MANIPULAR LOS ALIMENTOS CON EL OBJETIVO DE PREVENIR DAÑOS POTENCIALES A LA SALUD.



LOS ALIMENTOS NO VIGILADOS PUEDEN SER UN TRANSPORTE DE PROPAGACIÓN DE ENFERMEDADES, HAY QUE CONSIDERAR QUE DESDE EL MISMO INSTANTE DE SU PRODUCCIÓN HASTA EL CONSUMO.



ASPECTOS MAS IMPORTANTES:

- HIGIENE PERSONAL.
- INSTRUMENTAL LIMPIO.
- COCER BIEN LOS ALIMENTOS.
- NO MEZCLAR ALIMENTOS CRUDOS CON COCINADOS.
- CONSERVAR ALIMENTOS ADECUADAMENTE.
- CONSERVAR LAS LATAS QUE PRESENTAN TAPAS ABOMBADAS.
- EVITAR EL HUEVO CRUDO.
- SE RECOMIENDA EL USO DE GUANTES DE NITRILO.

TEMPERATURAS: (POR REGLA SE DEBE ATENDER A ESTAS REGLAS:

- A LOS 5 C.
- ENTRE LOS 5 C Y LOS 60 C.
- ENTRE LOS 65 C Y LOS 100 C.

TRATAMIENTOS DE ORIGEN:

- LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS.



## Bibliografía:

Sureste, U. D. (2022). *Enfermería Comunitaria*. comitan chiapas.