



Nombre de alumno: Shareni Guadalupe Becerra Gutiérrez

Nombre del profesor: María del Carmen

Nombre del trabajo: súper nota

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Enfermería Comunitaria

Grado: 7°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas, noviembre de 2022.

Alimentación saludable

Principios de alimentación saludable

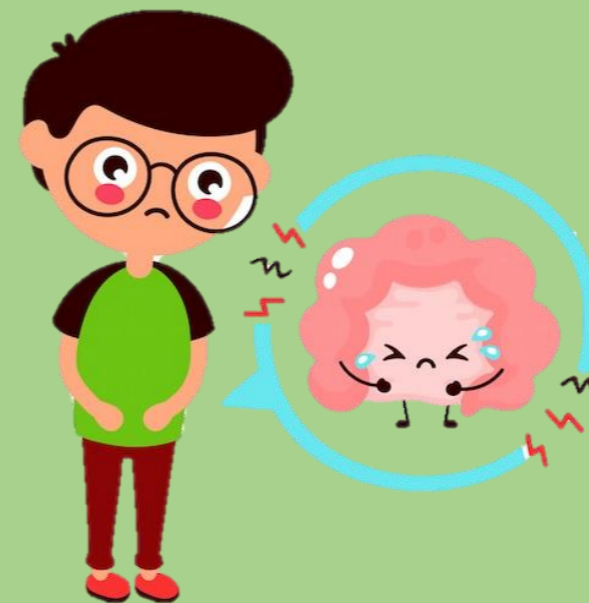
La **alimentación saludable** es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida y en situación de salud

- Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo
- Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad
- Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos



Los alimentos como mecanismo de transmisión de enfermedades

Las enfermedades de transmisión alimentaria se deben a la ingestión de alimentos contaminados por microorganismos o sustancias químicas



La manifestación clínica más común de una enfermedad transmitida por los alimentos consiste en la aparición de síntomas gastrointestinales, pero estas enfermedades también pueden dar lugar a síntomas neurológicos, ginecológicos, inmunológicos y de otro tipo

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

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



Es imprescindible un control eficaz de la higiene, a fin de evitar las consecuencias perjudiciales que derivan de las enfermedades y los daños provocados por los alimentos y por el deterioro de los mismos, para la salud y la economía



Estos principios generales establecen una base sólida para asegurar la higiene de los alimentos y deberían aplicarse junto con cada código específico de prácticas de higiene, cuando sea apropiado, y con las directrices sobre criterios microbiológicos



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

- Temperaturas
- Higiene personal.
- Instrumental limpio
- Cocer bien los alimentos
- No mezclar alimentos crudos con cocinados
- Conservar adecuadamente los alimentos
- Uso de guantes

