



**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

