



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

GILBER JOVANY GONZALEZ MIGUEL

7º-“A” DE ENFERMERIA

ENFERMERIA COMUNITARIA

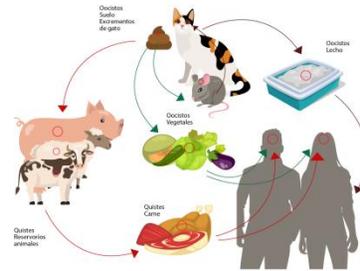
ENFRA. MARIA DEL CARMEN LOPEZ SILBA

SUPER NOTA

10-11-22

Principios de alimentación saludable

La base de cada comida debe ser alimentos vegetales verduras y frutas
Limitar el consumo de productos de origen animal. Beber agua evita refrescos y bebidas azucaradas, disminuye al máximo los productos procesados



Alimentos como mecanismo de transmisión de enfermedades



Infección transmitida por alimentos: se produce por la ingestión de alimentos que contienen microorganismos vivos perjudiciales para la salud, como virus, bacterias y parásitos, algunos ejemplos: salmonella, virus de la hepatitis A, triquinella spirallis

ALIMENTACION SALUDABLE

Principios generales de la higiene alimentaria

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

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



Aspectos de seguridad alimentaria

Tener Seguridad alimentaria significa que todas las personas podamos acceder en todo momento a alimentos suficientes, inocuos y culturalmente aceptables para una vida sana y activa, para su comunidad, todos somos responsables de realizar acciones para que se cumpla nuestro Derecho a la alimentación

