



**Mi Universidad**

Nombre del Alumno: *Cesar Leonardo Aguilar Ruiz*

Nombre del tema: *Alimentación saludable.*

Parcial: *tercer parcial*

Nombre de la Materia: *enfermería comunitaria*

Nombre del profesor: *maría del Carmen López silba*

Nombre de la Licenciatura: *licenciatura de enfermería*

Cuatrimestre: *7to*

¿Qué es?

- 1.- es un régimen alimenticio
- 2.- ayuda a:
  - Mantener
  - Recuperar
  - Mejorar la salud
- 3.- es un proceso automático
- 4.- es un también un acto voluntario



3.6.1.- Principios de alimentación saludable.

- 1.- es aquella que aporta todos los alimentos necesarios
- 2.- cubre las necesidades nutricionales
- 3.- ayuda a las situaciones de la vida y es situaciones de la salud
- 4.- ayuda a prevenir la aparición de enfermedades
- 5.- puntos importantes:
  - Tiene que ser completa
  - Tiene que ser suficiente
  - Tiene que ser variada



3.6.2.- Los alimentos como mecanismo de transmisión de enfermedades

- 1.- Las enfermedades de transmisión alimentaria abarcan un amplio espectro como dolencias y/o problemas de salud publica
- 2.- estas se deben a consumo de alimentos contaminados
- 3.- la contaminación se puede dar en cualquier lado
- 4.- puede ser por contaminación ambiental



3.6.3.- Principios generales de la higiene alimentaria.

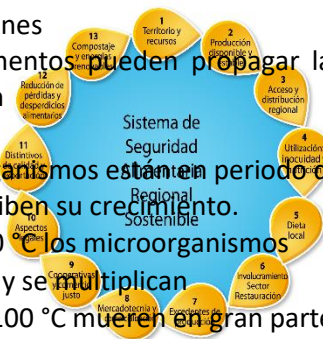
- 1.- todos tienen el derecho de recibir aptos para el consumo
- 2.- algunas enfermedades puede ser de leves consecuencias y otras pueden ser mortales
- 3.- principios generales:

- Contaminación
- Contaminante
- Desinfección
- Higiene de alimentos
- Instalación
- Limpieza
- Peligro
- Producción
- Sistema de HACCP



3.6.4.- Aspectos de seguridad alimentaria.

- 1.- la higiene de los alimentos tiene cierto numero de rutinas
- 2.- el objetivo prevenir daños a la salud
- 3.- los alimentos puede transmitir enfermedades de persona a persona
- 4.- pueden causar intoxicaciones
- 5.- el transporte de los alimentos pueden propagar las enfermedades si no se vigilan
- 6.- temperaturas
  - A los 5°C os microorganismos están en periodo de aletargamiento e inhiben su crecimiento.
  - Entre los 5 °C y los 60 °C los microorganismos activan su desarrollo y se multiplican
  - Entre los 65 °C y los 100 °C mueren en gran parte



3.6.4.- Aspectos de seguridad alimentaria.

- 7.- pasos importantes
  - Higiene personal
  - Instrumental limpio
  - Cocer bien los alimentos
  - No mezclar los alimentos curdos y cocidos
  - Conservar los alimentos
  - Conservar las latas
  - Limpiar los huevos antes de cocinar
  - Uso de guantes para su manipulación

