



**Mi Universidad**

**Súper Nota**

*Nombre del Alumno: Anyeli Guadalupe Ordoñez Lopez*

*Nombre del tema: Alimentación Saludable*

*Parcial: 3er parcial*

*Nombre de la Materia: Enfermería comunitaria*

*Nombre del profesor: María del Carmen Lopez Silva*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 7mo Cuatrimestre*

*Lugar y Fecha de elaboración*

*Comitán de Domínguez, Chis. A 09/11/22*

# 36- ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

## 361.- 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 (INFANCIA, ADOLESCENCIA, EDAD ADULTA Y ENVEJECIMIENTO), Y EN SITUACIÓN DE SALUD.



1. TIENE QUE SER COMPLETA: DEBE APORTAR TODOS LOS NUTRIENTES QUE NECESITA EL ORGANISMO: HIDRATOS DE CARBONO, GRASAS, PROTEÍNAS, VITAMINAS, MINERALES Y AGUA.
2. TIENE QUE SER SUFICIENTE: LA CANTIDAD DE ALIMENTOS HA DE SER LA ADECUADA PARA MANTENER EL PESO DENTRO DE LOS RANGOS DE NORMALIDAD Y, EN LOS NIÑOS, LOGRAR UN CRECIMIENTO Y DESARROLLO PROPORCIONAL.
3. TIENE QUE SER VARIADA: DEBE CONTENER DIFERENTES ALIMENTOS DE CADA UNO DE LOS GRUPOS (LÁCTEOS, FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS, CEREALES, LEGUMBRES, CARNES Y AVES, PESCADOS, ETC.),

## 362- 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. SE DEBEN A LA INGESTIÓN DE ALIMENTOS CONTAMINADOS POR MICROORGANISMOS O SUSTANCIAS QUÍMICAS.



## 363- PRINCIPIOS GENERALES DE LA HIGIENE ALIMENTARIA

LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN ALIMENTARIA Y LOS DAÑOS PROVOCADOS POR LOS ALIMENTOS SON, EN EL MEJOR DE LOS CASOS, DESAGRADABLES, Y EN EL PEOR PUEDEN SER FATALES. PERO HAY, ADEMÁS OTRAS CONSECUENCIAS LOS BROTES DE ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS PUEDEN PERJUDICAR AL COMERCIO Y AL TURISMO Y PROVOCAR PÉRDIDAS DE INGRESOS, DESEMPLEO Y PLEITOS.

## 364- 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 PUEDEN TRANSMITIR ENFERMEDADES DE PERSONA A PERSONA ASÍ COMO SER UN MEDIO DE CRECIMIENTO DE CIERTAS BACTERIAS (TANTO EN EL EXTERIOR COMO EN EL INTERIOR DEL ALIMENTO) QUE PUEDEN CAUSAR INTOXICACIONES ALIMENTARIAS.



## HIGIENE PERSONAL.

## INSTRUMENTAL LIMPIO

## COCER BIEN LOS ALIMENTOS.

NO MEZCLAR ALIMENTOS CRUDOS CON COCINADOS SI LOS CRUDOS ESTÁN JUNTO A LOS COCINADOS

CONSERVAR ADECUADAMENTE LOS ALIMENTOS EN LOS CASOS EN LOS QUE UN ALIMENTO DEBA SER CONSERVADO O CONSUMIDO CON POSTERIORIDAD

CONSERVAR LAS LATAS DE CONSERVA QUE PRESENTEN TAPAS ABOMBADAS (HINCHADAS) DEBEN DESECHARSE POR COMPLETO.

## COCINADO CON HUEVO CRUDO

SE RECOMIENDA EL USO DE GANTES DE NITRILO O VINILO Y EVITAR LOS DE LÁTEX PARA NO PROVOCAR POSIBLES REACCIONES ALÉRGICAS CON LOS INTOLERABLES AL LÁTEX.

BIBLIOGRAFIA:  
ANTOLOGIA DE ENFERMERIA COMUNITARIA