



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Laura Anilu García Morales

Nombre del tema: Alimentación saludable

Parcial: 3 Unidad

Nombre de la Materia: Enfermería comunitaria

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre de la Licenciatura: Lic. En Enfermería

Cuatrimestre: 7° "A"

Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez Chis. A 08-11-2022

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.



UNA DIETA SALUDABLE TIENE QUE REUNIR LAS CARACTERÍSTICAS SIGUIENTES:



- Tiene que ser completa
- Tiene que ser suficiente
- Tiene que ser variada

LOS ALIMENTOS COMO MECANISMO DE TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES

Se deben a la ingestión de alimentos contaminados por microorganismos o sustancias químicas. La contaminación de los alimentos puede producirse en cualquier etapa del proceso que va de la producción al consumo de alimentos («de la granja al tenedor») y puede deberse a la contaminación ambiental, ya sea del agua, la tierra o el aire.

PRINCIPIOS GENERALES DE LA HIGIENE ALIMENTARIA



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 preparación de los alimentos para su cocinado o conserva debe tener presente siempre que el ser humano es el principal origen de gérmenes. Es por esta razón que la higiene en estos casos es obligada para con el cocinero y se puede garantizar siempre que se cumplan ciertas normas y pasos.

ALGUNOS DE LOS MÁS IMPORTANTES SON:

- Higiene personal.
- Instrumental limpio.
- Cocer bien los alimentos.
- No mezclar alimentos crudos con cocinados
- Conservar adecuadamente los alimentos
- Las latas de conserva que presenten tapas abombadas (hinchadas) deben desecharse por completo.
- Se recomienda el uso de guantes de nitrilo o vinilo



Bibliografía:

UDS. (2022). Enfermería comunitaria, licenciatura en enfermería. Comitán de Domínguez, Chiapas: corporativo UDS.