



Enfermería

Nombre de la Alumna: Ingrid del Rosario Garcia Calderon


Nombre del Docente: Maria del Carmen Lopez Silba

Nombre de la Carrera: Licenciatura en Enfermería

Nombre de la Materia: Enfermería Comunitaria

Cuatrimestre: 7°

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. Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable.



LOS ALIMENTOS COMO MECANISMO DE TRANSMISION 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. La contaminación de los alimentos puede producirse en cualquier etapa del proceso que va de la producción al consumo de alimentos y puede deberse a la contaminación ambiental, ya sea del agua, la tierra o el aire.



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. Todos, agricultores y cultivadores, fabricantes y elaboradores, manipuladores y consumidores de alimentos, tienen la responsabilidad de asegurarse de que los alimentos sean inocuos y aptos para el consumo. 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. Los alimentos pueden transmitir enfermedades de persona a persona así como ser un medio de crecimiento de ciertas bacterias que pueden causar intoxicaciones alimentarias. Los alimentos no vigilados pueden ser un transportador de propagación de enfermedades, hay que considerar que desde el mismo instante de su producción hasta el de su consumo los alimentos están constantemente expuestos a las posibles contaminaciones bien sean por agentes naturales o por efecto de la intervención humana.

El consumo de los alimentos para los humanos se puede decir que los microorganismos pueden ser 'patógenos': es decir causantes de enfermedades o 'alterantes' (saprófitos) de sus estructuras, sabores u olores. Los periodos de incubación de gran parte de ellos llegan a periodos de incubación cortos: entre dos y diez horas. Algunos de los organismos poseen bajos DMI (dosis mínima infectiva) y la higiene es la única garantía de que se mantiene el alimento en buenas condiciones.

