



Mi Universidad

Súper Nota.

Nombre del Alumno: Dulce Alejandra Martínez Aguilar

Nombre del tema: Súper Nota.

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Enfermería Comunitaria

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 7

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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.

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



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



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.

PRINCIPIOS GENERALES DE LA HIGIENE ALIMENTARIA

Todas las personas tienen derecho a esperar que los alimentos que comen 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.



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 como:

- + Temperaturas
- + Tratamiento de origen
- + Preparación de los alimentos

BIBLIOGRAFÍA: *Antología de Enfermería Comunitaria.*