



*Nombre del Alumno: Nelsi Beatriz Morales Gómez*

*Parcial: 3°*

*Nombre de la Materia: Enfermería Comunitaria*

*Nombre del profesor: María Del Carmen López Silba*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 7°*

*Fecha de elaboración: noviembre de 2022*

# “ALIMENTACION 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 (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.



## 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.

## 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. 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.



## 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.

