



Nombre de alumno: Karla Paulina López Santis

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre del trabajo: Super Nota “Alimentación Saludable”

Materia: Enfermería comunitaria

Grado: 7mo

Grupo:

Comitán de Domínguez Chiapas 12 de noviembre 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.

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. 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. Los alimentos pueden transmitir enfermedades de persona a persona así como ser un medio de crecimiento de ciertas bacterias.



Bibliografía: Antología de la materia Enfermería comunitaria