

UDS

Nombre del alumno: Karla Berenice  
Santis Tovilla.

Materia: Enfermería Comunitaria

Nombre del profesor: María del  
Carmen López Silba.

Trabajo: Alimentación saludable.

Cuatrimestre: 7•

# Alimentación saludable

Es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesaria para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.



## Pero como tiene que ser?

Completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí.

Suficiente la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional. Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado 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.

## Recomendaciones

- Es necesario que el personal de salud oriente
- Cada miembro de la familia debe lavarse las manos antes de la comida y de ir al baño.
- Lavar muy bien frutas y verduras.
- Tener una cocción adecuada de los alimentos

