



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: yuriceyda López velasco.*

*Nombre del tema: super nota*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: enfermería comunitaria.*

*Nombre del profesor: Lic. María del Carmen López silba.*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería.*

*Cuatrimestre: 7*

# ALIMENTACION SALUDABLE

Principios de alimentación saludable.



## 10 Principios de Vida Saludable

- 1 Base de la comida: alimentos vegetales
- 2 Limita el consumo de origen animal
- 3 Bebe agua, evita las bebidas azucaradas
- 4 Disminuye consumo de productos procesados
- 5 Varía la dieta con recetas sanas
- 6 ¡Establece horarios de comidas y comparte!
- 7 Come con moderación, mastica despacio
- 8 Adapta tu entorno y acepta el cambio
- 9 Camina... Haz ejercicio
- 10 Disfruta tu comida ¡Buen provecho!

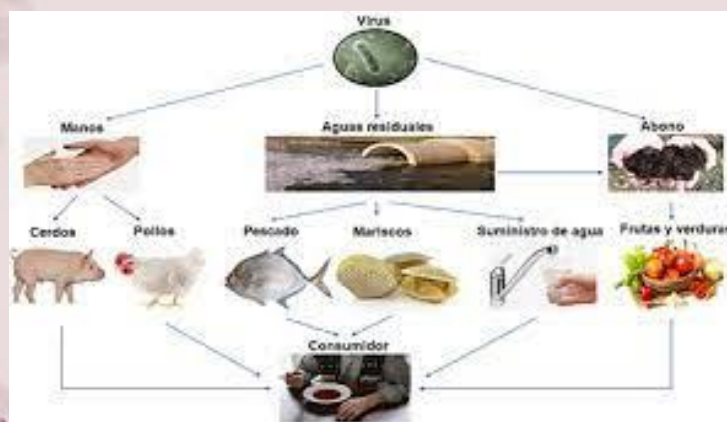
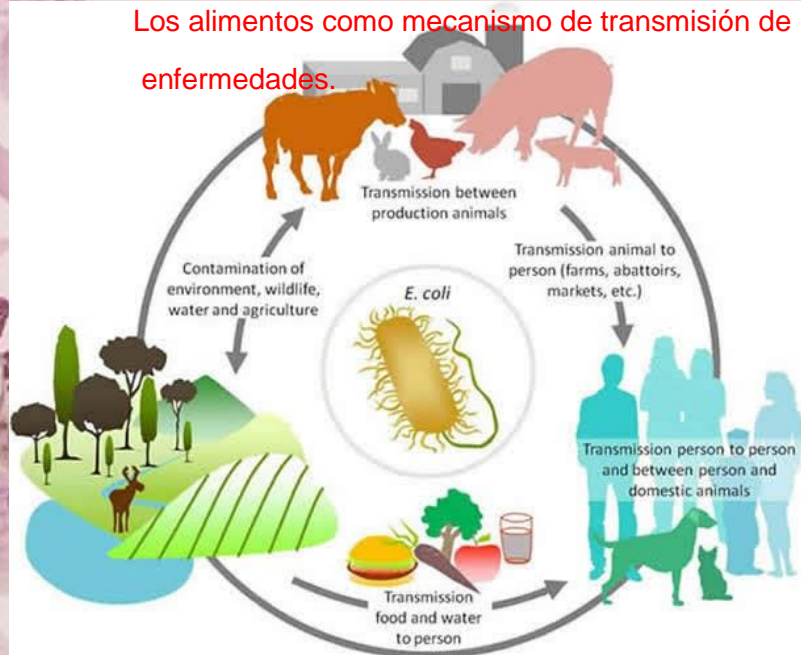
es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.



Los alimentos se agrupan en función de su composición mayoritaria en nutrientes, reflejada en las tablas de composición de los alimentos, que son muy utilizadas para planificar la dieta.



Los alimentos como mecanismo de transmisión de enfermedades.



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 («de la granja al tenedor») y puede deberse a la contaminación ambiental, ya sea del agua, la tierra o el aire.



c

## Principios generales de la higiene alimentaria



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

Enfermedades alimentarias



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 (tanto en el exterior como en el interior del alimento) que pueden causar intoxicaciones alimentarias.








Cocer bien los alimentos. Las carnes frescas pueden tener un cierto grado de contaminación y su cocción elimina ciertas colonias de bacterias. Las aguas de origen dudoso deben ser hervidas al menos veinte minutos.





### **Bibliografía básica y complementaria:**

- Antonio frías osuna (2000). Enfermería comunitaria, Masson editores.
- Carmen caja López (2003). Enfermería comunitaria 3, Masson editores.
- Lucía mazarrasa alvear (2003). Salud pública y enfermería comunitaria 1-3, mc Graw Hill.
- Rafael Álvarez Alva (2012). Salud pública y medicina preventiva, trillas.
- Ildelfonso Hernández aguado (2014). Manual de epidemiología y salud pública: para las ciencias de la salud, panamericana. Roberto (2006). El manual de salud pública y epidemiología, panamerican.