



Mi Universidad

Mapa conceptual.

NOMBRE DEL ALUMNO: Mireya López Vázquez.

TEMA: Tipos de contaminación e higiene alimentaria.

MATERIA: Enfermería comunitaria.

NOMBRE DEL PROFESOR: Rebeca Marili Vázquez Escobar.

LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: 7mo cuatrimestre.

Tipos de contaminación y sus efectos sobre la salud.

Contaminación.

Es la presencia o introducción de sustancias o elementos nocivos en el medio ambiente, que pueden causar daños a los seres vivos, los ecosistemas y los recursos naturales.

Según la OMS.

También.

Contaminantes.

La contaminación atmosférica urbana aumenta el riesgo de padecer enfermedades respiratorias agudas como la neumonía.

Ejemplo de las enfermedades

Cáncer de pulmón.

Enfermedades cardiovasculares.

Hay muchos agentes contaminantes en el aire, los principales son

Dióxido de nitrógeno.

Dióxido de azufre.

Monóxido de carbono.

Monóxido Ozono.

La organización ha marcado unas directrices sobre la calidad del aire en la que se especifica los problemas secundarios de la contaminación.

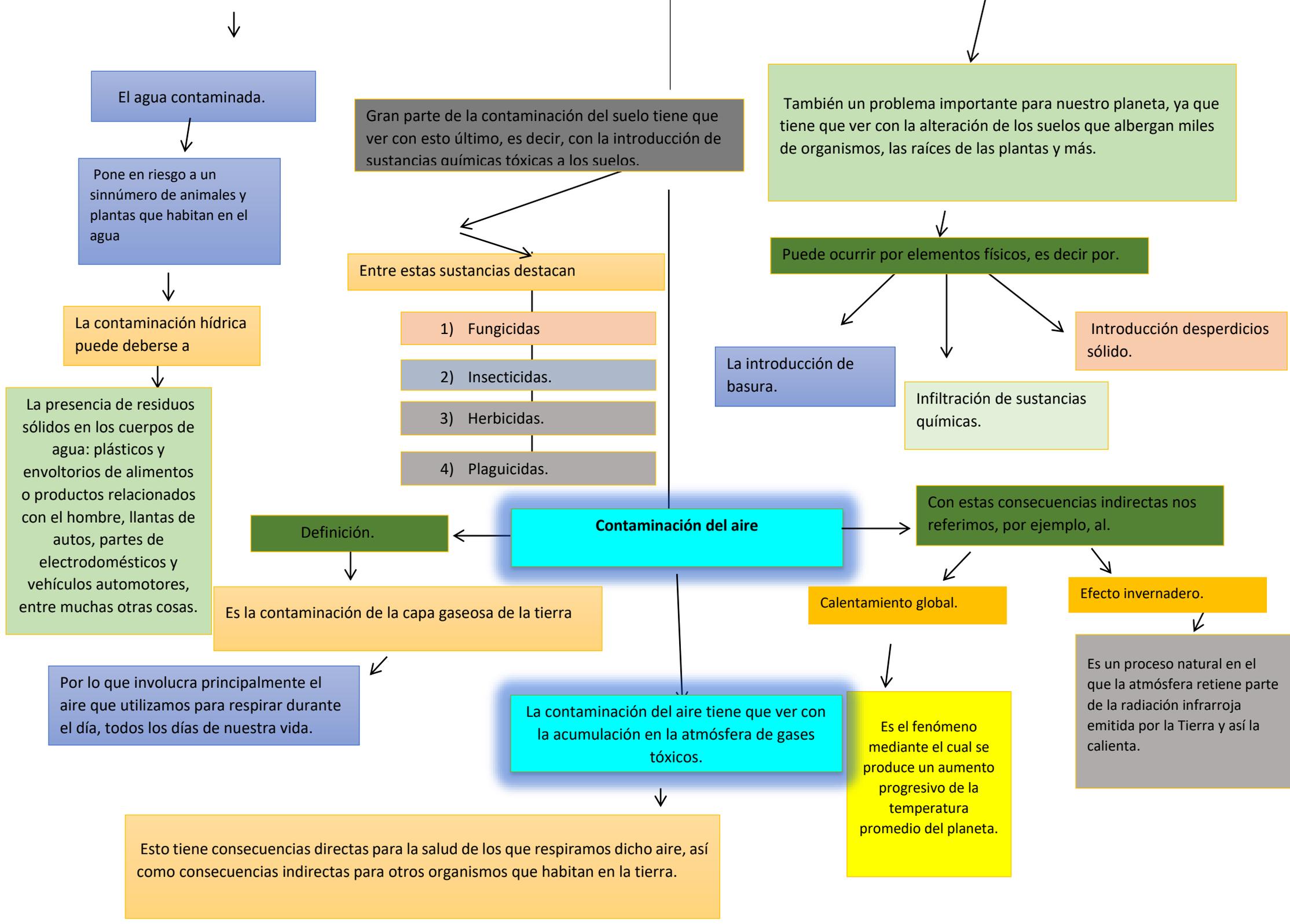
Contaminación del agua.

Principales tipos de contaminación

Contaminación del suelo y subsuelo.

es uno de los tipos de contaminación más dramáticos e importantes para la humanidad, ya que no solo pone en riesgo la vida de los animales y cultivos de los que nos alimentamos, sino que nos pone en riesgo a nosotros mismos.

Es:



Higiene alimentaria.

Hace referencia al conjunto de prácticas y medidas que se deben adoptar para garantizar la seguridad y calidad de los alimentos.

Importancia de la higiene alimentaria.

Principalmente para poder prevenir enfermedades como la salmonela.

Suele contraerse

Al ingerir alimentos crudos o carne poco cocinada

Por tanto, la práctica de la higiene alimentaria no sólo ayuda a las empresas a mejorar la calidad de sus productos y servicios, sino que también garantiza la seguridad a consumirlos.

Aparte enumeran las diversas ventajas de aplicar y mantener las mejores prácticas de higiene alimentaria.

¿Por qué se alteran los alimentos?

Los alimentos pueden alterarse por tres mecanismos diferentes:

Descomposición natural
En este mecanismo intervienen enzimas que se encuentran de modo natural en los vegetales y animales vivos.

Contaminación por microorganismos
Estas alteraciones son las más **peligrosas** por sus consecuencias y porque normalmente no se aprecian alteraciones a simple vista

Práctica culinaria errónea
Toda práctica culinaria que suponga un **tratamiento térmico brusco** de los alimentos conlleva a modificaciones en las características de dicho alimento y en algunas ocasiones provocando la toxicidad de los alimentos.

Higiene recomendada en los alimentos más comunes

Carnes
Pollo: hay que observar que el pollo mantenga sus propiedades más características, en este caso el olor y la textura. Si el pollo tiene una textura viscosa o presenta un color verdoso, ya no se puede consumir

Mariscos
Este tipo de alimentos es especialmente susceptible a contaminarse. Para la manipulación de mariscos se recomienda: no romper la cadena de frío bajo ningún concepto.

Frutas y verduras
Del mismo modo que con las carnes y los pescados, lo primero es observar que el alimento se encuentra en buen estado para el consumo. Las frutas y las verduras son el tipo de alimentos que se contaminan más fácil y rápidamente.

Vías de contaminación de alimentos

Mediante contaminación cruzada.
Como hemos dicho antes, la contaminación cruzada es la transmisión de contaminantes entre alimentos crudos y alimentos cocinados.

Mediante contaminación de origen.
Los alimentos también se pueden contaminar durante su producción. Esto se debe a los tóxicos ambientales, productos utilizados en ganadería o contaminantes agrícolas.

Contaminación mediante la manipulación.
Es el principal factor de contaminación de alimentos. El manipulador de alimentos permanece en contacto constantemente con los alimentos, lo que lo convierte en el mayor riesgo de contaminación. Por este motivo es tan importante mantener siempre buenas prácticas para prevenir posibles contaminaciones y enfermedades de tipo alimentario.

