



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: Cruz Guadalupe Vázquez Velázquez.*

*Nombre del tema: Educación Comunitaria.*

*Parcial: Primero.*

*Nombre de la Materia: Salud Publica Comunitaria.*

*Nombre del profesor: Dr. Jaime Helaría Cerón.*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. Trabajo Social y Gestión Comunitaria.*

*Cuatrimestre: 7mo.*

*Ixtacomitán, Chiapas a 14 de Noviembre de 2023.*

**LA NUTRICIÓN SE DEFINE COMO EL CONJUNTO DE PROCESOS QUE SE ENCARGAN DE LA OBTENCIÓN, ASIMILACIÓN Y METABOLIZACIÓN DE LOS NUTRIENTES EN LOS ALIMENTOS DEL ORGANISMO.**

### FRUTAS

Las frutas aportan a nuestro cuerpo vitamina A, calcio, hierro y ácido fólico, lo que puede promover la buena salud, fortalecer el sistema inmunológico.

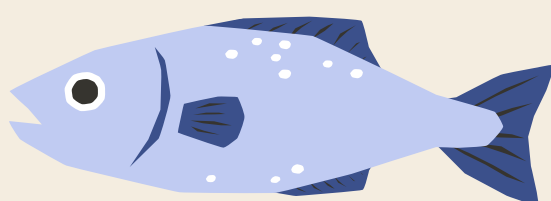


### VERDURAS

Las verduras aportan vitaminas y minerales esenciales, fibra y otras sustancias que son importantes para la buena salud.

### ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Las carnes son una fuente de vitamina B12; esta vitamina nos ayuda a metabolizar proteínas, a formar glóbulos rojos y a darle mantenimiento al sistema nervioso central.



### CEREALES Y GRANOS

Los alimentos que contienen granos o cereales integrales ayudan a controlar los niveles de colesterol, el peso y la presión arterial.

### CEREALES Y GRANOS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Maecenas consequat lacinia risus, vel oncus augue tempus nec asim. Viva nulla nibh.



**UNA BUENA ALIMENTACIÓN ES EL PROCESO POR EL CUAL PREPARAMOS E INGERIMOS UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS QUE NUESTRO CUERPO NECESITA PARA LA VIDA DIARIA**

### FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Están cargadas de numerosos nutrientes esenciales que son una rica fuente de hierro, potasio, magnesio, calcio y ácido fólico, los antioxidantes presentes pueden ayudar a aumentar la inmunidad.



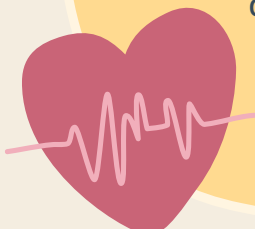
### LACTEOS

Los lácteos aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales, especialmente calcio y vitaminas B2 y B12

Es necesario tener una buena alimentación para mantener y desarrollar huesos y dientes sanos, para relajar músculos, vasos y arterias sanguíneas, para secretar hormonas y enzimas.

### La higiene...

Las buenas prácticas de aseo personal e higiene de los manipuladores de alimentos son fundamentales para evitar la contaminación cruzada y prevenir la propagación de virus y otras enfermedades de transmisión alimentaria.



## SALUD SEXUAL Y METODOS

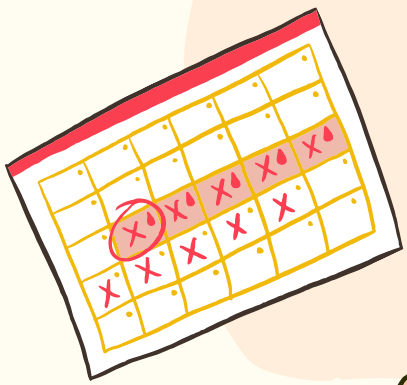
# ANTICONCEPTIVOS

La salud sexual es definida por la Organización Mundial de la Salud como "un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; a través de la creación de leyes, reglamentos, instituciones.



### ¿QUE NECESITAMOS SABER?

Todas las personas necesitamos saber sobre nuestra sexualidad para conocernos mejor y entender algunas cosas que ocurren en nuestro desarrollo físico y emocional, también para contar con información que nos permita tomar decisiones responsables y disfrutar nuestra sexualidad.



### ¿QUE SON LOS METODOS ANTICONCEPTIVOS?

Los métodos anticonceptivos son aquellos que impiden o reducen significativamente las posibilidades de una fecundación, un embarazo o una ETS en las relaciones sexuales.

### CLASIFICACION GENERAL METODOS ANTICONCEPTIVOS

TEMPORALES O REVERSIBLES:

- \*Métodos naturales
- \*Métodos hormonales

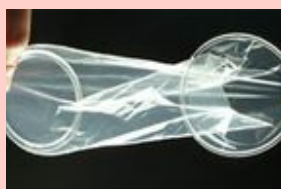
DEFINITIVOS O IRREVERSIBLES:

- \*Ligadura
- \*Vasectomía

## METODOS ANTICONCEPTIVOS EN LA ACTUALIDAD



CONDON MASCULINO



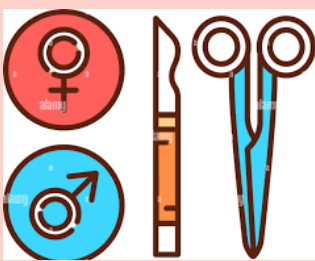
CONDON FEMENINO



PILDORAS ANTICONCEPTIVAS



INYECCIÓN ANTICONCEPTIVA



CIRUJIA ESTERILIZADORA



IMPLANTE



DIU



PARCHE ANTICONCEPTIVO



### ¿SABÍAS QUE...?

Todas las personas, sin importar su edad, identidad de género, orientación sexual u otras características a decidir sobre su propia sexualidad y reproducción.