



Nombre del Alumno: Alexander Frias Alvarado

Nombre del tema: Ecología y salud

Parcial: 3er.

Nombre de la Materia: Enfermería Comunitaria

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 7

**TIPOS DE
CONTAMINACIÓN Y LOS
EFECTOS PARA LA
SALUD**

**Tipos de
contaminacion**

- Contaminación del Aire
- Contaminación del Agua
- Contaminación por Residuos Sólidos
- Contaminación Acústica o Sonora
- Contaminación Térmica
- Contaminación Radiactiva
- Contaminación Lumínica

**Estrategias de
intervencion**

- Promoción de la Agricultura Sostenible
- Gestión Integrada de Recursos Hídricos
- Desarrollo Urbano Sostenible
- Educación y Concienciación
- Reforestación y Conservación de Ecosistemas
- Control de Contaminantes
- Promoción de Energías Limpias
- Enfoque "Una Salud"
- Reducción y Gestión de Residuos
- Investigación y Monitoreo

**Problemas de
residuos**

- Aumento de la Generación de Residuos
- Contaminación Ambiental
- Problemas de Salud
- Emisiones de Gases de Efecto Invernadero
- Limitación de Espacios
- Residuos Peligrosos
- Impacto Económico
- Cuestiones Sociales
- Reciclaje Insuficiente

ALIMENTACIÓN,
NUTRICIÓN Y SALUD
PÚBLICA

Importancia de una
alimentación
adecuada

Una alimentación adecuada y equilibrada es esencial para prevenir diversas enfermedades y garantizar un desarrollo y funcionamiento óptimo del organismo.

Características de
una alimentación
saludable

- Completa: Incluir alimentos de todos los grupos.
- Equilibrada: Consumir los alimentos en las proporciones adecuadas.
- Inocua: Consumir alimentos que no representen riesgos para la salud.
- Suficiente: Cubrir las necesidades nutricionales de acuerdo con la tapa de vida.
- Variada: Alternar alimentos de cada grupo en las comidas.

Principios de una alimentación
saludable

- - Equilibrio
 - Variedad
 - Moderación
 - Adecuación
 - Calidad sobre cantidad
 - Preferencia sobre alimentos naturales
 - Hidratación adecuada
 - Limitar sodio, azúcares y grasas saturadas
 - Fomentar la fibra
 - Escucha a tu cuerpo
 - Disfruta la comida
 - Educación y consciencia

**LOS ALIMENTOS
COMO MECANISMOS
DE TRANSMISIÓN DE
ENFERMEDADES**

**Formas de
transmisión de
enfermedades**

- Bacterias
- Virus
- Parásitos
- Hongos y toxinas
- Sustancias químicas y metales

Higiene alimentaria

- Lavado de Manos
- Limpieza de Superficies y Utensilios
- Separación de Alimentos
- Cocción Adecuada
- Almacenamiento Adecuado
- Descongelación Segura
- Consumo de Agua Segura
- Cuidado con Alimentos de Riesgo

Higiene alimentaria

- Salud
- Desarrollo

**Problemas con la
alimentación
humana**

- Desnutrición
- Deficiencias de Micro nutrientes
- Obesidad y Enfermedades Relacionadas
- Inseguridad Alimentaria
- Contaminación de Alimentos
- Cambio en las Dietas Tradicionales
- Desperdicio de Alimentos

