



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Jorge Alejandro Molina Moreno

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: 7mo cuatri

Tipos de contaminación y los efectos para la salud

Tipos de contaminación

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

Estrategias de intervención

- 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 los 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 etapa de vida.
- Variada: Alternar alimentos de cada grupo en las comidas.

Principios de una alimentación saludable

1. Equilibrio
2. Variedad
3. Moderación
4. Adecuación
5. Calidad sobre cantidad
6. Preferencia sobre alimentos naturales
7. Hidratación adecuada
8. Limitar sodio, azúcares y grasas saturadas
9. Fomentar la fibra
10. Escucha a tu cuerpo
11. Disfruta la comida
12. Educación y consciencia

Los alimentos como mecanismo de transmisión de enfermedades.

Los alimentos pueden actuar como vehículos de transmisión de enfermedades cuando están contaminados con agentes patógenos, sustancias químicas o toxinas.



