



UDRS

Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

NOMBRE DEL ALUMNO: ANDREA MELGAR VAZQUEZ

PARCIAL: 3°

MATERIA: ENFERMERIA COMUNITARIA

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. KRISNA MIDORI CORDOVA
SANCHEZ**

CUATRIMESTRE: 7°

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS A 3 DE OCTUBRE DEL 2024

Alimentación Saludable y Sostenible

A través de

Alimentación

Proceso mediante el cual los humanos consumen alimentos para satisfacer sus necesidades energéticas y de nutrientes.

Nutrición

Procesos fisiológicos a través de cuales el organismo recibe, transforma y utiliza los nutrientes.

Salud pública

Disciplina que busca mejorar la salud y el bienestar de la población mediante acciones preventivas, promoción de la Salud y control de enfermedades.

Comer bien es un acto de **AMOR** hacia uno mismo y hacia el **PLANETA**

¡No olvides que!

La alimentación sana y sostenible es un enfoque que no solo se centra en la salud individual, sino también en la salud del planeta.

Asimismo los

Principios de alimentación Saludable

- **Variedad:** Consumir alimentos de todos los grupos para asegurar una nutrición completa.
- **Equilibrio:** Mantener las proporciones adecuadas de nutrientes en la dieta.
- **Moderación:** Controlar las porciones para evitar excesos y deficiencias.
- **Hidratación:** Consumir suficiente agua para el adecuado funcionamiento del cuerpo.
- **Seguridad alimentaria:** Garantizar que los alimentos sean inocuos y libres de contaminantes.
- **Adecuada:** Adaptar la alimentación a las necesidades, cultura y preferencias personales.
- **Sostenible:** Elegir alimentos que satisfagan las necesidades nutricionales.

Mediante la

NOM-043-SSA2-2012

Objetivo:

- Promover lineamientos para una alimentación saludable en la población mexicana.
- Orientar a instituciones y profesionales en la promoción de la salud y prevención de enfermedades relacionadas con la nutrición.

Aplicación:

- Instituciones de salud: Implementan programas de educación en la salud y prevención de enfermedades.
- Instituciones educativas: Promueven hábitos alimentarios saludables en la comunidad escolar.
- Población general: Proporciona información para decisiones informadas sobre alimentación y salud.

Criterios de alimentación:

- Promoción de una dieta saludable: Informar sobre la importancia de una dieta balanceada y los beneficios de cada principio de alimentación saludable.
- Fomento de prácticas alimentarias seguras: Enseñar prácticas higiénicas para manipular y preparar alimentos.
- Orientación en la selección de alimentos: facilitar la elección de alimentos que cubran las necesidades nutricionales de cada grupo de la población.

ALIMENTACION SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Atravez de:

- **Alimentación:** Proceso mediante el cual el ser humano selecciona, prepara y consume alimentos para cubrir sus necesidades energéticas.
- **Nutrición:** Procesos fisiológicos que permiten al organismo transformar y utilizar los nutrientes de los alimentos.
- **Salud Pública:** Disciplina que busca mejorar la salud y el bienestar de la población mediante acciones preventivas, promoción de la salud y control de enfermedades.

Asimismo los:

- **Variedad:** Consumir alimentos de todos los grupos para asegurar una nutrición completa.
- **Equilibrio:** Mantener las proporciones adecuadas de nutrientes en la dieta.
- **Moderación:** Controlar las porciones para evitar excesos y deficiencias.
- **Hidratación:** Consumir suficiente agua para el adecuado funcionamiento del cuerpo.
- **Seguridad Alimentaria:** Garantizar que los alimentos sean inocuos y libres de contaminantes.
- **Adecuada:** Adaptar la alimentación a las necesidades, cultura y preferencias personales.
- **Sostenible:** Elegir alimentos que respeten el medio ambiente y preserven los recursos para futuras generaciones.

Mediante la:

NOM-043-SSA2-2012

- **Objetivo:**
- Proveer lineamientos para una alimentación saludable en la población mexicana.
- Orientar a instituciones y profesionales en la promoción de la salud y prevención de enfermedades relacionadas con la nutrición.
- **Aplicación:**
- **Instituciones de salud:** Implementan programas de educación en salud y prevención de enfermedades.
- **Instituciones educativas:** Promueven hábitos alimentarios saludables en la comunidad escolar.
- **Población general:** Proporciona información para decisiones informadas sobre alimentación y salud.
- **Criterios de Alimentación:**
- **Promoción de una dieta saludable:** Informar sobre la importancia de una dieta balanceada y los beneficios de cada principio de alimentación saludable.
- **Fomento de prácticas alimentarias seguras:** Enseñar prácticas higiénicas para manipular y preparar alimentos.
- **Orientación en la selección de alimentos:** Facilitar la elección de alimentos que cubran las necesidades nutricionales de cada grupo de la población.