

ENFERMERIA UDS

NOMBRE DEL ALUMNO: BRENDA HIBANA JIMENEZ TORREBLANCA

PROFESOR: REBECA MARILI

MATERIA: ENFERMERIA COMUNITARIA

TEMA: CUADROS SINOPTICOS, SEGURIDAD ALIMENTARIA

LICENCIATURA: ENFERMERIA

MODULO: 2

HIGIENE ALIMENTARIA

CONCEPTO

hace referencia al conjunto de prácticas y medidas que se deben adoptar para garantizar la seguridad y calidad de los alimentos desde su origen hasta su consumo, evitando la contaminación y la proliferación de microorganismos patógenos que pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos (ETA).



ASPECTOS CLAVE DE LA HIGIENE ALIMENTARIA

Lavado de Manos:

- Es fundamental lavarse las manos con agua y jabón antes de manipular alimentos, después de ir al baño, tras manipular basura, después de tocar animales y siempre que estén visiblemente sucias.
- El proceso debe durar al menos 20 segundos, cubriendo todas las áreas de las manos.

Limpieza de Superficies y Utensilios:

- Las superficies y utensilios de cocina deben limpiarse antes y después de su uso, especialmente si se han utilizado para alimentos crudos como carne o pescado.
- Usar paños limpios o toallas de papel desechables para limpiar. Los paños reutilizables deben lavarse regularmente.

Separación de Alimentos:

- Evitar la contaminación cruzada manteniendo separados los alimentos crudos de los cocidos o listos para consumir.
- Utilizar diferentes tablas de cortar y utensilios para cada tipo de alimento o lavarlos bien entre usos.
- En el refrigerador, guardar los alimentos crudos en recipientes cerrados y en zonas inferiores para evitar que goteen sobre otros alimentos.

Cocción Adecuada:

- Cocinar los alimentos a temperaturas adecuadas garantiza la destrucción de microorganismos patógenos. Las carnes, aves, pescados y huevos deben alcanzar temperaturas internas específicas para ser seguros para el consumo.
- Revisar la cocción con un termómetro de alimentos puede ser útil.

Almacenamiento Adecuado:

- Refrigerar o congelar los alimentos perecederos en un plazo de 2 horas desde su compra o preparación. Reducir este tiempo en días muy calurosos.
- Respetar las fechas de caducidad y consumo preferente.
- No sobrecargar el refrigerador para permitir una circulación adecuada del aire.

Descongelación Segura:

- Descongelar los alimentos en el refrigerador, en agua fría cambiándola cada 30 minutos, o en el microondas. Nunca descongelar alimentos a temperatura ambiente.
- Los alimentos descongelados en el microondas o con agua fría deben cocinarse inmediatamente.

Consumo de Agua Segura:

- Beber y usar para cocinar solo agua potable o tratada.
- Si se sospecha que el agua puede estar contaminada, hervirla o usar métodos de purificación.

Cuidado con Alimentos de Riesgo:

- Algunos alimentos, como huevos crudos, leche no pasteurizada y carnes poco cocidas, presentan un mayor riesgo de contaminación.
- Ser especialmente cuidadoso al preparar alimentos para grupos vulnerables, como niños, ancianos, mujeres embarazadas y personas con sistemas inmunológicos debilitados.

RECOMENDACION

Al seguir estos principios de higiene alimentaria, se minimiza el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos y se garantiza la seguridad y calidad de los alimentos que consumimos.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

CONCEPTO

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), "existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, seguros y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a alimentos a fin de llevar una vida activa y sana".



PILARES DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

- 1. Disponibilidad:** Refiere a la existencia de suficientes alimentos, ya sea por la producción local, importaciones, reservas de alimentos o ayuda alimentaria.
- 2. Acceso:** Las personas deben tener medios para obtener los alimentos, ya sea mediante la compra, el autoconsumo o la ayuda alimentaria.
- 3. Utilización:** Los alimentos consumidos deben traducirse en una nutrición adecuada. Esto implica una dieta equilibrada y diversificada, agua potable, saneamiento adecuado y buenos hábitos de cuidado y alimentación.
- 4. Estabilidad:** Se refiere a la capacidad de mantener la disponibilidad, el acceso y la utilización de alimentos en todo momento, sin riesgo de perderlos debido a crisis repentinas (como sequías, inundaciones o conflictos) o a ciclos cíclicos (como estacionalidades o fluctuaciones de precios).

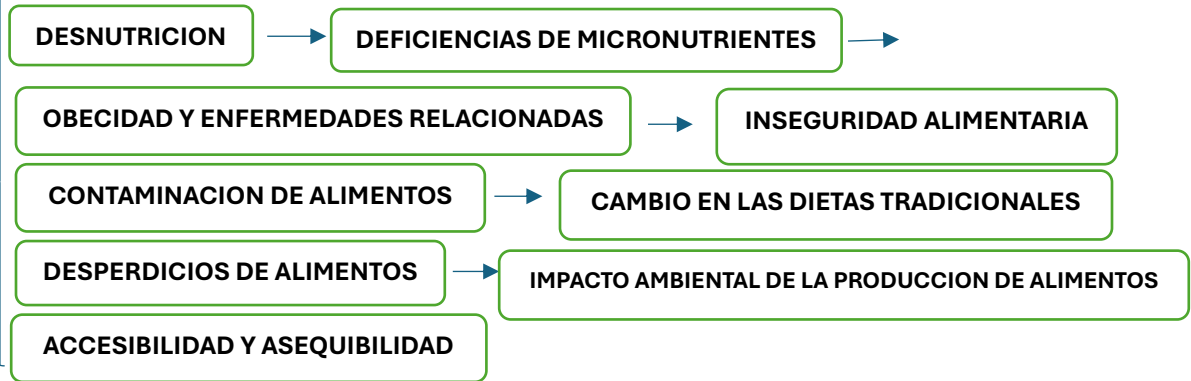
IMPORTANCIA DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

Salud: Una alimentación inadecuada puede resultar en desnutrición, que puede ser tanto por deficiencia (falta de nutrientes esenciales) como por exceso (obesidad y enfermedades relacionadas con la dieta).

Desarrollo: La desnutrición puede tener impactos negativos a largo plazo en la educación y el desarrollo económico de un país.

Socioeconómica: Las crisis alimentarias pueden provocar inestabilidad social y económica, desplazamientos de población y conflictos.

PROBLEMAS CON LA ALIMENTACION HUMANA



RECOMENDACIÓN

Para garantizar la seguridad alimentaria, es fundamental abordar tanto las causas inmediatas como las subyacentes de la inseguridad alimentaria, lo que puede requerir intervenciones en diversos sectores, desde la producción agrícola y el comercio hasta la educación y la salud. Es un desafío multidimensional que requiere enfoques integrados y colaborativos a nivel local, nacional e internacional.

Una crisis alimentaria se produce cuando grandes segmentos de la población no tienen acceso a alimentos suficientes, seguros y nutritivos, ya sea temporal o permanentemente. Estas crisis pueden ser causadas por una variedad de factores, incluyendo conflictos armados, desastres naturales, sequías, plagas, inestabilidad económica y precios elevados de los alimentos.



Implicaciones directas de una crisis alimentaria

1. Desnutrición: El acceso insuficiente a alimentos conlleva a un aumento en la desnutrición, especialmente entre los niños, mujeres embarazadas y lactantes. La desnutrición aguda puede llevar a la malnutrición severa. lo que aumenta el riesgo de morbilidad y mortalidad.

2. Enfermedades relacionadas con la alimentación: La escasez de alimentos puede llevar a un consumo de alimentos de mala calidad, caducados, o contaminados, aumentando el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos y brotes de enfermedades como cólera o salmonelosis.

Implicaciones indirectas en la salud pública

1. Salud mental: Las crisis alimentarias pueden incrementar los niveles de estrés, ansiedad y desesperación, llevando a problemas de salud mental y, en algunos casos, al suicidio.

2. Enfermedades infecciosas: La malnutrición debilita el sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a enfermedades infecciosas. Además, la movilidad forzada y el desplazamiento a campos de refugiados o asentamientos temporales pueden exacerbar la transmisión de enfermedades debido a la falta de acceso a agua limpia y servicios sanitarios.

3. Acceso limitado a servicios de salud: En zonas afectadas por crisis alimentarias, los sistemas de salud pueden verse comprometidos o sobrecargados, lo que disminuye la capacidad de respuesta a las necesidades sanitarias de la población.

4. Conflictos y violencia: La competencia por recursos escasos puede llevar a conflictos y violencia, resultando en traumas físicos y psicológicos, así como en desplazamientos masivos.

5. Repercusiones a largo plazo en la salud: Los efectos de la malnutrición durante etapas críticas (como el embarazo o la infancia temprana) pueden tener consecuencias a largo plazo en la salud y el desarrollo, incluyendo el retraso del crecimiento y el desarrollo cognitivo.

recomendación

Las intervenciones de salud pública durante y después de una crisis alimentaria deben ser multifacéticas, centradas en la prevención y tratamiento de la desnutrición, el suministro de alimentos y agua segura, la promoción de prácticas de higiene, la provisión de servicios de salud y el apoyo psicosocial. La colaboración entre organizaciones humanitarias, gobiernos, comunidades y otros actores es crucial para abordar eficazmente las implicaciones de salud de las crisis alimentarias.



