



Nombre del alumno: Sandra lizeth Vázquez ventura

Tema: mapa conceptual

Materia: enfermería comunitaria

Nombre del profesor: Lic. Rebeca marili Vázquez Escobar

Licenciatura: Lic. en enfermería

Cuatrimestre:7

## Higiene alimentaria

### Aspectos claves de la higiene

Lavado de manos: el proceso debe de durar al menos 20 segundos cubriendo todas las áreas de las manos.

Limpieza de superficie y utensilios: usar paños limpios o toallas de papel desechables para limpiar.

Separación de alimentos: evitar la contaminación cruzada manteniendo separados los alimentos crudos de los cocidos o listos para consumir.

Cocción adecuada: revisar la cocción con un termómetro de alimentos puede ser útil.

### Seguridad alimentaria

es un concepto amplio que se refiere a la disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad de los alimentos para todas las personas en todo momento.

Importancia de la seguridad alimentaria: salud, desarrollo, socioeconómico.

Crisis alimentaria y salud pública

Implicaciones directas

Desnutrición: el acceso insuficiente a alimentos conlleva a un aumento en la desnutrición, especialmente entre los niños.

Enfermedades relacionadas con la alimentación: la escasez de alimentos puede llevar a un consumo de alimentos de mala calidad.

Implicaciones indirectas

Salud mental: las crisis alimentarias pueden incrementar los niveles de estrés, ansiedad y desesperación, llevando problemas de salud mental.

Enfermedades infecciosas: la malnutrición debilita el sistema inmunológica, aumentando la susceptibilidad a enfermedades infecciosas.