



# Mi Universidad

## Cuadro Sinóptico.

**Nombre del Alumna:** Beatriz Adriana Gómez Robrero.

**Nombre de Los Temas:** 3.6.1 Higiene Alimentaria, 3.6.2 Seguridad Alimentaria y 3.7 Crisis Alimentaria y Salud Pública.

**Nombre de la Materia:** Enfermería Comunitaria.

**Nombre del Profesor:** Rebeca Marili Vázquez Escobar.

**Nombre de la Licenciatura:** Enfermería.

**Parcial:** 1er. Parcial.

**Cuatrimestre:** 7mo. Cuatrimestre.

04 de diciembre de 2024.

## 3.6.1 HIGIENE ALIMENTARIA

La higiene alimentaria 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

- **LAVADO DE MANOS:** Fundamental para antes de manipular alimentos, después de ir al baño, tocar basura, animales, etc.
- **LIMPIEZA DE SUPERFICIES Y UTENSILIOS:** Estos deben de limpiarse antes y después de su uso, esto con paños limpios o toallas de papel.
- **SEPARACIÓN DE ALIMENTOS:** Evitar contaminación cruzada, utilizar diferentes tablas para cortar, catalogar cada utensilio para su uso especial.
- **COCCIÓN ADECUADA:** Cocinar los alimentos a temperatura adecuada para garantizar la destrucción de microorganismos.
- **ALMACENAMIENTO ADECUADO:** Refrigerar o congelar, según sea el caso.
- **DESCONGELACIÓN SEGURA:** Hacer el proceso adecuado para evitar microorganismos.
- **CONSUMO DE AGUA SEGURA:** Utilizar solo agua potable.
- **CUIDADO CON ALIMENTOS DE RIESGO:** Ser cuidadoso al preparar alimentos de los grupos vulnerables

## 3.6.2 SEGURIDAD ALIMENTARIA

La 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.

### LOS PILARES DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA.

- 1.- **Disponibilidad:** Existencia de suficientes alimentos para su producción
- 2.- **Acceso:** Se deben de contar con los medios necesarios para obtener alimentos.
- 3.- **Utilización:** Deben de ser altamente nutritivos, balanceados y que sean capaces de proveer nutrientes al cuerpo.
- 4.- **Estabilidad:** Capacidad de mantener la disponibilidad, acceso y utilización de alimentos en todo momento

## 3.6.2 SEGURIDAD ALIMENTARIA

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

## 3.6.3 PROBLEMAS CON LA ALIMENTACIÓN HUMANA

La alimentación humana, a lo largo de las décadas, ha enfrentado diversos problemas que impactan directamente en la salud y el bienestar de las personas. Estos problemas pueden ser causados por factores económicos, culturales, ambientales y biológicos.

### IMPORTANCIA DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

- 1.- Salud:** Una alimentación no adecuada puede causar desnutrición y por tanto deficiencia lo cual puede aunar enfermedades.
- 2.- Desarrollo:** La desnutrición puede tener impactos negativos, en el desarrollo económico del país.
- 3.- Socioeconomía:** Las crisis alimentarias provocan inestabilidad social y económica.

- **DESNUTRICION:** Esta puede tener grandes consecuencias a la salud.
- **DEFICIENCIAS DE MICRO NUTRIENTES:** Afecta a millones de personas, por falta de hierro, yodo, zinc y vitamina A
- **OBESIDAD:** El aumento de alimentos ultra procesados, puede causar riesgos, y provocar diabetes, enfermedad cardiovascular, etc.
- **INSEGURIDAD ALIMENTARIA:** Falta de acceso a alimentos suficientes, seguros y nutritivos
- **CONTAMINACION DE ALIMENTOS:** Los alimentos pueden contaminarse, pueden causar enfermedades graves o mortales
- **CAMBIO DE DIETA TRADICIONAL:** La globalización lleva cambios en las dietas, estos cambios son con alimentos procesados y con pocos alimentos saludables.
- **DESPERDICIO DE ALIMENTOS:** Este tiene impacto ambiental.
- **IMPACTO AMBIENTAL:** La deforestación para la producción de alimentos excesiva daña el medio ambiente.
- **ACCESIBILIDAD:** Tener a la mano alimentos frescos, nutritivos y menos procesados