



**NOMBRE DEL ALUMNO: Eduardo Morales Gonzalez**

**TEMA: Crisis alimentaria**

**PARCIAL: II**

**MATERIA: Enfermeria Comunitaria**

**NOMBRE DEL PROFESOR: Rebeca Marili Vazquez Escobar**

**LICENCIATURA: Enfermeria**

**CUATRIMESTRE: Septimo**



# HIGIENE ALIMENTARIA

## LAVADO DE MANOS

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

## 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.

## SEPARACIÓN DE ALIMENTOS

Evitar la contaminación cruzada manteniendo separados los alimentos crudos de los cocidos o listos para consumir.

## 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.





# HIGIENE ALIMENTARIA

## ALMACENAMIENTO ADECUADO

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.

## CONSUMO DE AGUA SEGURA

Beber y usar para cocinar solo agua potable o tratada.

## CUIDADO CON ALIMENTOS DE RIESGO

Ser especialmente cuidadoso al preparar alimentos para grupos vulnerables, como . niños, ancianos, mujeres debilitados.





# SEGURIDAD ALIMENTARIA



## LOS PILARES DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

## IMPORTANCIA DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

**Disponibilidad:** Refiere a la existencia de suficientes alimentos, ya sea por la producción local, importaciones, reservas de alimentos o ayuda alimentaria

**Acceso:** Las personas deben tener medios para obtener los alimentos, ya sea mediante la compra, el autoconsumo o la ayuda alimentaria.

**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.

**Salud:** Una alimentación inadecuada puede resultar en desnutrición, que puede ser tanto por deficiencia

**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..



# CRISIS ALIMENTARIA Y SALUD PUBLICA



## IMPLICACIONES DIRECTAS

Salud mental: Las crisis alimentarias pueden incrementar los niveles de estrés, ansiedad y desesperación

Enfermedades relacionadas con la alimentación: La escasez de alimentos puede llevar a un consumo de alimentos de mala calidad, caducados, o contaminados

## IMPLICACIONES INDIRECTAS

Salud mental: Las crisis alimentarias pueden incrementar los niveles de estrés, ansiedad y desesperación  
Enfermedades infecciosas: La malnutrición debilita el sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a enfermedades infecciosas.

Acceso limitado a servicios de salud: En zonas afectadas por crisis alimentarias, los sistemas de salud pueden verse comprometidos o sobrecargados

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