



Nombre del alumno: RITA JULIETA VELAZQUEZ VAZQUEZ

Nombre del profesor: REBECA MARILI VAZQUEZ

Nombre del trabajo: CUADRO SINOPTICO

Materia: ENFERMERIA COMUNITARIA

Grado: SEPTIMO CUATRIMESTRE

ALIMENTACION, NUTRICION, SALUD PUBLICA

NUTRICION

DEFINICION

La nutrición consiste en la incorporación y transformación de materia de energía de organismo para que puedan llevar a cabo tres pasos fundamentales.

Problemas relacionados con la nutrición.

- Desnutrición: el hambre y la falta de nutrientes esenciales puede llevar a a desnutrición crónica, y alimentos poco nutritivos puede llevar a la obesidad.
- Impacto en salud publica: aumenta el riesgo de enfermedades infecciosas , retraso del desarrollo físico y cognitivo



ALIMENTACION

La alimentación es la ingestión de alimentos por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentales para el cuerpo humano, el cual debe tener una dieta correcta.

Enfermedades relacionadas con la alimentación

- Inseguridad alimentaria el cual puede provocar ansiedad y depresión.
- Enfermedades transmitidas por alimentos : contaminación de alimentos por patógenos
- En la salud publica pueden causar enfermedades gastrointestinales leves o graves



ALIMENTACION SALUDABLE

Es esencial para mantener un peso ideal y una salud y bienestar en general saludable, prevención de enfermedades y promoción de una calidad de vida.

Principios básicos de la alimentación

- Completa: incluir alimentos de todos los grupos
- Equilibrada: consumir los alimentos en las porciones adecuadas.
- Inocua: consumir alimentos que no representen riesgo para la salud.
- Suficiente: cubrir las necesidades nutricionales de acuerdo con la etapa de vida
- Variada: alternar alimentos de cada grupo de comidas



En el transcurso de estos tres temas importantes me he dado cuenta que la nutrición y la alimentación y la salud pública van de la mano y se puede decir que hacen un triángulo para la salud ya que si no abordamos los alimentos correctos tomando en cuenta el plato del buen comer ya que a partir de ahí nosotros debemos seguir las características de alimentación saludable en donde debemos tener en cuenta los diferentes alimentos que nos muestra, ya que de los alimentos que ingeramos dependerá mucho nuestra nutrición y de la nutrición que tengamos ya sea correcta o incorrecta estará al corriente con la salud que enfoca en nuestro entorno.