



# UDS

Mi Universidad

## SUPERNOTA

*NOMBRE DEL ALUMNO (A): MARISOL LÓPEZ ORDOÑEZ*

*NOMBRE DEL TEMA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PROBLEMAS  
RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN HUMANA*

*PARCIAL: 3*

*NOMBRE DE LA MATERIA: ENFERMERÍA COMUNITARIA*

*NOMBRE DEL PROFESOR: ALFONSO VELÁZQUEZ RAMÍREZ*

*NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA*

*CUATRIMESTRE: 7 CUATRIMESTRE*

*PICHUCALCO CHIAPAS, 31 DE OCTUBRE DEL 2024*

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función en su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar 30 minutos al día) y evitar fumar, tomar alcohol de alta graduación.

## ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

- Tiene que ser completa: debe aportar nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales y agua.
- Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repetidos guardando una protección entre sí. Así, los hidratos de carbono han suponer entre un 55 y un 60% de las Kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30% y las proteínas entre un 12 y un 15%. Además, hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y en los niños lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- Tiene que ser adaptada a la edad, sexo, talla, actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- Tiene que ser variada: debe contener alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, leguminosas, carnes) no solo porque con ellos será mas agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.

Los alimentos se agrupan en función mayoritaria en nutrientes para planificar la dieta. Otra forma de clasificarlos se basa en la utilización o rentabilidad que el organismo obtiene de cada uno de los nutrientes contenido en un alimento determinado. Ciertos nutrientes, como el hierro y el calcio, por ejemplo, se encuentran muy repetidos en alimentos como legumbres y verduras; sin embargo, el organismo no los aprovecha tan óptimamente como cuando proceden de la carne y derivados y de la leche, respectivamente.

## ¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la mala nutrición en todas sus formas, así como las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

## ¿QUÉ PROVOCA UNA MALA ALIMENTACIÓN?

Afecta al corazón, el hígado, los riñones, las articulaciones y el sistema reproductivo. También puede provocar diabetes tipo 2, hipertensión, mayor riesgo de algunos tipos de cáncer, como el cáncer de mama y problemas de salud mental.



# PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN HUMANA

Las enfermedades de carácter infeccioso o tóxico provocada por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos o parásitos o bien por sustancias tóxicas que aquellos producen; afectando la salud del consumidor en forma aguda o crónica, a nivel individual o grupal.

Las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden clasificarse en infecciosas, intoxicaciones o toxoinfecciones:

- Las infecciones transmitidas/causa por alimentos: resulta de la ingestión de alimentos que contienen microorganismos patógenos vivos, por ejemplo: E. coli, salmonella, shigella, el virus de la hepatitis A, triquinellapirallus.
- Intoxicación causada por alimentos: ocurre cuando las toxinas producidas por hongos o bacterias están presentes en el alimento ingerido en cantidades que afectan la salud. por ejemplo: toxina botulínica, enterotoxina de staphylococcus. Las toxinas generalmente no poseen olor o sabor y son capaces de causar la enfermedad incluso después de la alimentación de los microorganismos.
- La toxoinfección causada por alimentos: se produce por la ingestión de alimentos que contienen microorganismos patógenos y que son capaces de producir toxinas una vez que son ingeridos. Por ejemplo: clostridiumperfringens, colera, gastroenteritis.

Para las personas sanas, la mayoría de las enfermedades transmitidas por los alimentos son enfermedades pasajeras, que duran un par de días y no presentan complicaciones para la salud. para los grupos de riesgo (niños menores de 5 años, adultos mayores de 60 años, mujeres embarazadas e inmunodeprimidos), pueden ser más severas, dejar secuelas, e incluso hasta provocar la muerte.

Las enfermedades transmitidas por los alimentos, es decir, para que sucedan coexistir diferentes factores:

- Debe tener una fuente de contaminación
- Debe haber un vector que traslade el agente
- Que lleve un alimento vulnerable y tener condiciones de temperatura y tiempo, para producir la dosis infectada o la toxina
- Consumirlo una persona susceptible

La dosis infectada depende de:

- La virulencia del microorganismo (capacidad de enfermar)
- Las unidades con poder patógeno ingeridas con el alimento

La susceptibilidad del huésped depende de:

- Estado nutricional
- Edad
- Sistema inmunológico
- Acidez estomacal



## BOTULISMO

### ¿EN QUÉ CONSISTE LA ENFERMEDAD?

El botulismo es una enfermedad grave que, en determinadas ocasiones, puede llegar a ser mortal. Sin embargo, es relativamente inusual. Es una intoxicación causada generalmente por la ingesta de alimentos contaminados con neurotoxinas muy potentes.

Las esporas producidas por la bacteria *Clostridium botulinum* son termorresistentes ampliamente difundidas en el medio ambiente, que en ausencia de oxígeno germinan, crecen y excretan toxinas.

El botulismo no se transmite de persona a persona

### CUADRO CLÍNICO:

fatiga intensa, debilidad y vértigo, visión borrosa, sequedad de boca y dificultad para comer y hablar. También puede concurrir vómitos, diarrea, constipación e inflamación abdominal. La enfermedad puede dar lugar a debilidad en el cuello y los brazos y afectar posteriormente los músculos respiratorios y los músculos de la parte inferior del cuerpo.

Los síntomas por lo general se manifiestan entre 12 y 36 horas después de la ingesta.

La incidencia del botulismo es baja, pero la tasa de mortalidad es alta si no se realiza un diagnóstico precoz y se dispensa sin dilatación el tratamiento adecuado.

### ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

Existen tres formas de adquirirla: a través de las comidas por herida infectadas y por la ingesta de las esporas de la bacteria (o sea el elemento productor de las mismas) que crecen en el intestino.

El *Clostridium botulinum* se encuentra en los suelos y en el agua no segura, y producen esporas que sobreviven en los alimentos mal conservados o mal enlatados, donde se genera la toxina que produce la enfermedad.

### ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS DONDE PUEDE APARECER MAS FRECUENTEMENTE?

Entre los alimentos más frecuentes vinculados con el botulismo son: conservas caseras, principalmente conservas de vegetales como espárragos, remolacha, berenjenas, arvejas y choclos; menos frecuente ajo y tomate. También puede ser transmitido por el cerdo, el pescado crudo.

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- No consumir alimentos envasados que tengan alterado el envase (abombado) o el aspecto (cambio coloración/consistencia) o el olor rancio
- Evitar que los niños menores de 12 meses consuman miel y/o infusiones de especias vegetales.

## GASTROENTERITIS

Es una infección del tracto digestivo ocasionada por bacterias, virus o parásitos, cuyo principal síntoma es la diarrea. Esto se refiere a la deposición tres o más veces al día de heces sueltas o líquidas.

La diarrea suele durar varios días y de acuerdo a su frecuencia, puede privar al organismo de agua y sales necesarias para la supervivencia. Son más frecuentes en verano debido al clima que favorece la diseminación de las bacterias que las provocan y con altas temperaturas aumenta el riesgo de deshidratación.

Los niños malnutridos o inmunodeprimidos son los que presentan mayor riesgo de enfermedad diarreica potencialmente mortales. De hecho, son la segunda causa de muerte en niños menores de cinco años, a nivel mundial.

La mayoría de las personas que fallecen por enfermedades diarreicas, en realidad mueren por una grave deshidratación y pérdida de líquidos.

### CUADRO CLÍNICO:

Los síntomas aparecen dentro de 5 a 48 horas:

- Dolores abdominales
- Náuseas y vómitos
- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor de cabeza
- Mialgia

### ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

Los variados agentes infecciosos causantes de la diarrea se transmiten habitualmente por la vía fecal-oral, es decir, a través de la ingesta de agua o alimentos contaminados con material fecal o mediante la contaminación directa de las manos u objetivos utilizados diariamente.

La infección es más común cuando hay escapes de agua segura para beber, cocinar y lavar.

Las enfermedades diarreicas también pueden transmitirse de persona a persona, en particular en condiciones de higiene personal deficiente. Los alimentos elaborados o almacenados en condiciones antihigiénicas son otra causa principal de diarrea.

Los alimentos pueden contaminarse por el agua de riesgo si esta no es segura. También pueden ocasionar enfermedades diarreicas el pescado y marisco provenientes de aguas contaminadas.

Las dos causas mas comunes de enfermedades diarreicas son los rotavirus y la bacteria escherichiacoli.

### ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS DONDE PUEDE APARECER MÁS FRECUENTE?

Entre los alimentos mas frecuente asociados con la gastroenteritis están: el agua no segura, pescados o mariscos provenientes de aguas contaminadas y todos los alimentos con heces, mal lavados o lavados con agua contaminada.

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Consumir solo agua segura, tanto se para beber, lavarse las manos o los dientes, cocinar o lavar las verduras y frutas; si las vas a consumir crudas, déjalas en un recipiente con agua y desinfectante (4 gotas de cloro por litro de agua) durante 10 minutos y luego enjuágalas con agua segura.
- Lava cuidadosamente las manos con agua y jabón, después de ir al baño, cambiarle los pañales a un bebe y antes de comer o manipular los alimentos.
- Consumir únicamente alimentos bien cocidos
- Mantener los alimentos bien tapados y refrigerados ya que los microorganismos pueden ser transportados por insectos o por el polvo, y se multiplican con mayor rigidez, especialmente en épocas de calor.



La crisis alimentaria es un determinante clave para la salud de la población. La falta de alimentos o alimentos de baja calidad nutricional, la desnutrición, es un factor que tiene efectos en la salud, la educación y en la productividad.

La desnutrición influye no solo indirectamente la salud, lo hace también directamente: aumenta las enfermedades infecciosas, las enfermedades crónicas, la morbilidad y la mortalidad en niños desnutridos y en las edades extremas.

También disminuye las capacidades intelectuales y aumenta las discapacidades. En resumen, enfrentar el hambre su dimensión multisectorial es una condición para conducir políticas de salud.

## ¿QUÉ HACER?

La crisis alimentaria se debe abordar desde una perspectiva multisectorial con políticas de alimentación, ingresos, salud, educación, programas sociales, así como de políticas anticorrupción la cuales, deberían ser liberados por el primer ministro.

## ¿QUÉ ES EL HAMBRE?

El hambre es una sensación física incomoda o dolorosa, causada por un consumo insuficiente de energía alimentaria. Se vuelve crónica cuando la persona no consume una cantidad suficiente de calorías (energía alimentaria) de forma regular para llevar una vida normal, activa y saludable.

## ¿QUÉ ES LA INSEGURIDAD ALIMENTARIA?

Una persona padece inseguridad alimentaria cuando carece de acceso regular a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para un crecimiento y desarrollo normales y para llevar una vida activa y saludable. Esto puede deberse a la falta disponibilidad de alimentos y/o falta de recursos para obtenerlos. La seguridad alimentaria puede experimentarse a diferentes de severidad.

La crisis alimentaria y la salud pública están estrechamente relacionadas ya que la malnutrición puede causar enfermedades contagiosas que son responsables de millones de muertes prevenibles cada año.

La inseguridad alimentaria es la falta de acceso a alimentos nutritivos y suficientes, y puede deberse a la falta de disponibilidad o de recursos para obtenerlos. La crisis alimentaria puede afectar a la salud pública de la siguiente manera:

### MALNUTRICIÓN

La malnutrición puede manifestarse en desnutrición, carencias en micronutrientes, sobrepeso u obesidad.

### INFECCIONES

La inanición no tratada puede provocar diarrea persistente, colapso vascular, insuficiencia cardíaca y muerte. Las personas gravemente desnutridas pueden desarrollar infecciones y fallecer por neumonía, tuberculosis u otras enfermedades infecciosas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. <https://www.assal.gov.ar/eta/>
2. <https://www.assal.gov.ar/eta/botulismo.html>
3. <https://www.assal.gov.ar/eta/gastroenteritis.html>
4. <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-transmitidas-por-alimentos#:~:text=La%20infecci%C3%B3n%20transmitida%20por%20alimentos,A%2C%20Trichinella%20spirallis%20y%20otros.>
5. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-99172022000100025](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-99172022000100025)
6. <https://www.who.int/es/health-topics/foodborne-diseases>
7. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/abece-eta-final.pdf>
8. <https://www.tdi.texas.gov/pubs/videoresourcessp/spfsfoodborne.pdf>
9. <https://es.linkedin.com/pulse/la-crisis-alimentaria-es-una-para-salud-tambien-jumpa-santamar%C3%ADa>
10. <https://www.acnur.org/mx/que-hacemos/salvaguardar-los-derechos-humanos/salud-publica/nutricion-y-seguridad-alimentaria#:~:text=Hay%20una%20clara%20relaci%C3%B3n%20entre,de%20malnutrici%C3%B3n%2C%20enfermedad%20y%20muerte.>
11. [https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CIEE\\_Seguridad\\_alimentaria.pdf](https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CIEE_Seguridad_alimentaria.pdf)
12. <https://parlatino.org/pdf/comisiones/salud/exposiciones/xiv-afectaciones-salud-alimentaria-pma-30-nov-2010.pdf>