



## Súper Nota

*Nombre del Alumno: Gumaro Antonio Osorio Delfín*

*Nombre del tema: Alimentación Saludable y Problemas relacionados con la alimentación humana*

*Parcial: 2 Parcial*

*Nombre de la Materia: Enfermería Comunitaria*

*Nombre del profesor: Lic. Alfonso Velázquez Ramírez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 7 Cuatrimestre*

## CONCEPTO

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. Ten en cuenta que este apartado hace referencia a la alimentación saludable en general, y lo puedes utilizar como base en tu alimentación diaria. En caso de presentar síntomas específicos relacionados con la enfermedad o el tratamiento, debes dirigirte al apartado de recomendaciones dietéticas específicas.



## CARACTERÍSTICAS

- **Completa:** Que incluya todos los grupos de alimentos, para obtener todos los nutrientes necesarios para el organismo.
- **Equilibrada:** Que aporte las cantidades justas de cada grupo de alimentos manteniendo un balance entre sí.
- **Variada:** Que alterne alimentos del mismo grupo en los diferentes tiempos de comida.
- **Inocua:** Que su preparación y consumo habitual no represente un riesgo a la salud, es decir, que esté libre de microorganismos patógenos, toxinas, conservadores y contaminantes.
- **Suficiente:** Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos en cada individuo.
- **Adecuada:** Que se acople a las necesidades y características individuales, como el sexo, edad y estado fisiológico y patológico que sea acorde con los gustos y la cultura de quien la consume.
- **Accesible:** Que esté al alcance de las posibilidades económicas, sociales y geográficas del individuo.

Etiquetas	Sólidos	Líquidos
	10 gr. por cada 100 gr.	5 gr. por cada 100 ml.
	4 gr. por cada 100 gr.	3 gr. por cada 100 ml.
	10 gr. por cada 100 gr.	5 gr. por cada 100 ml.
	4 gr. por cada 100 gr.	3 gr. por cada 100 ml.

## RECOMENDACIONES GENERALES

- Mantener buenos hábitos alimenticios
- Realizar 5 comidas al día (3 alimentos principales y dos colaciones)
- Evitar el consumo de alimentos industrializados.
- Tomar un desayuno equilibrado como principal fuente de energía.
- Fomentar el consumo de agua simple.
- Evitar consumo de alimentos con grandes cantidades de grasa y azúcares refinados.
- Realizar habitualmente actividad física.

*“La alimentación no sirve sólo como tratamiento sino también como prevención”*

## IMPORTANCIA de una alimentación saludable

Llevar una dieta saludable tiene muchos beneficios. La alimentación no sirve sólo como tratamiento sino también como prevención. Llevar un estilo de vida saludable reduce las probabilidades de padecer enfermedades en el futuro tales como la Diabetes Mellitus, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo, anemia, dislipemias y algunos tipos de cáncer.

El estilo de vida actual, el estrés y las prisas juegan en contra de la alimentación saludable. Cada vez las personas recurren más a los platos preparados y precocinados con el objetivo de ahorrar tiempo.



## Concepto

Los trastornos de la alimentación, también llamados trastornos de la conducta alimentaria, son enfermedades médicas graves con una influencia biológica que se caracterizan por alteraciones graves de las conductas alimentarias. Aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se obsesionan con la pérdida de peso, el peso o la forma corporal y el control de los alimentos que consumen. Estos pueden ser signos de un trastorno alimentario.



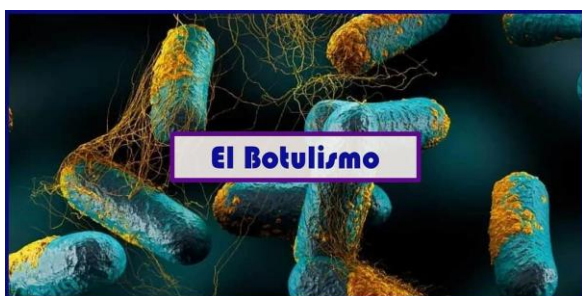
## Las ETA pueden ser intoxicaciones o infecciones

- **Infección transmitida por alimentos:** se produce por la ingestión de alimentos que contienen microorganismos vivos perjudiciales para la salud, como virus, bacterias y parásitos (ej.: salmonella, virus de la hepatitis A, triquinella spirallis).
- **Intoxicación causada por alimentos:** se produce por la ingestión de toxinas o venenos que se encuentran presentes en el alimento ingerido, y que han sido producidas por hongos o bacterias, aunque éstos ya no se hallen en el alimento (ej.: toxina botulínica, enterotoxina de Staphylococcus).

## Síntomas

Los síntomas de las ETA pueden durar algunos días e incluyen vómitos, dolores abdominales, diarrea y fiebre. También pueden presentarse síntomas neurológicos, ojos hinchados, dificultades renales, visión doble, etc.

La duración e intensidad de los síntomas varía de acuerdo a la cantidad de bacterias o toxinas presentes en el alimento, a la cantidad de alimento consumido y al estado de salud de la persona, entre otros factores.



## Botulismo

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.

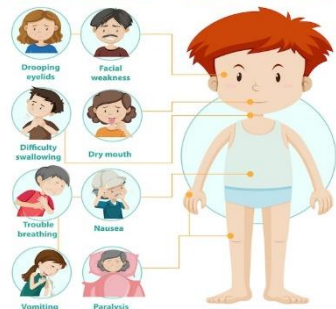
Las esporas producidas por la bacteria Clostridium botulinum son termorresistentes ampliamente difundidas en el medio ambiente, que en ausencia de oxígeno germinan, crecen y excretan toxinas.

## Síntomas

Los síntomas iniciales incluyen: fatiga intensa, debilidad y vértigo, seguidos generalmente por visión borrosa, sequedad de boca y dificultad para tragar y hablar. También pueden 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.



### BOTULISM – SYMPTOMS



## Causas

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

El Clostridium botulinum se encuentra en los suelos y en el agua no segura, y produce esporas que sobreviven en los alimentos mal conservados o mal enlatados, donde se genera la toxina que produce la enfermedad. Al ingerir incluso cantidades pequeñísimas de esta toxina, se puede provocar una enfermedad grave.

## Medidas preventivas

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



## Listeriosis

La Listeriosis es una infección grave causada por consumir alimentos contaminados con la bacteria Listeria monocytogenes.

La enfermedad afecta principalmente a personas de edad avanzada, mujeres embarazadas, recién nacidos y adultos que tienen el sistema inmunitario debilitado. Sin embargo, también puede afectar a las personas que no presentan estos factores de riesgo.

## Síntomas

Los síntomas aparecen de 3 a 70 días, usualmente 4 a 21 días: fiebre, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, aborto, meningitis, encefalitis y sepsis.



## Causas

Puede transmitirse a los humanos a través de la ingesta de alimentos contaminados en cualquier fase de la cadena alimentaria: durante la producción primaria, el procesamiento, la distribución y preparación para el consumo.

La Listeria monocytogenes se encuentra en el suelo y en el agua. Las verduras se pueden contaminar con la tierra o el estiércol utilizado como fertilizante. Los animales pueden tener la bacteria sin que parezcan enfermos y pueden contaminar sus derivados, como carnes o productos lácteos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1. Buscado en: <https://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/> (1/11/2024).
- 2. Buscado en: [https://drperezgalaz.com/inicio/2016/10/10/alimentacion\\_saludable/](https://drperezgalaz.com/inicio/2016/10/10/alimentacion_saludable/) (1/11/2024).
- 3. Buscado en: <https://www.adherencia-cronicidad-pacientes.com/adherencia/la-importancia-de-una-alimentacion-saludable/> (1/11/2024).
- 4. Buscado en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx> (1/11/2024).
- 5. Buscado en: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion#:~:text=Los%20trastornos%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n%20m%C3%A1s%20frecuentes%20incluyen%20la%20anorexia,de%20la%20ingesta%20de%20alimento s.> (1/11/2024).
- 6. Buscado en: <https://www.argentina.gob.ar/anmat/comunidad/enfermedades-transmitidas-por-alimentos#:~:text=Las%20enfermedades%20transmitidas%20por%20los,Argentina%20ocurren%20en%20el%20hogar.> (1/11/2024).
- 7. Buscado en: <https://www.assal.gov.ar/eta/botulismo.html> (1/11/2024).
- 8. Buscado en: <https://www.assal.gov.ar/eta/listeriosis.html> (1/11/2024).
- 9. Buscado en: