



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Sofía Guadalupe Pérez Martínez

Nombre del tema: UNIDAD III ECOLOGÍA Y SALUD.

Parcial: tercer

Nombre de la Materia: Enfermería comunitaria

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería

Cuatrimestre: séptimo cuatrimestre

3.5 ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y SALUD PÚBLICA.

DEFINICION

La alimentación y la nutrición están estrechamente relacionadas con la salud pública debido a su impacto directo en la salud y el bienestar de las poblaciones.

UNA ALIMENTACION ADECUADA Y EQUILIBRADA:

Es esencial para prevenir diversas enfermedades y garantizar un desarrollo y funcionamiento óptimo del organismo

DESNUTRICION

El hambre y la falta de nutrientes esenciales pueden llevar a la desnutrición crónica.

ESTO PUEDE CAUSAR:

Esto puede causar obesidad

IMPACTO EN SALUD PÚBLICA:

puede aumentar la susceptibilidad a enfermedades infecciosas, retrasar el desarrollo físico y cognitivo, y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas en la vida adulta.

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN:

pueden conducir a enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

IMPACTO EN SALUD PÚBLICA:

Estas enfermedades suponen una carga significativa para los sistemas de salud, aumentando la morbilidad, mortalidad y los costos sanitarios.



INSEGURIDAD ALIMENTARIA:

Se refiere a la falta de acceso regular a alimentos suficientes y nutritivos.

IMPACTO EN SALUD PÚBLICA:

Puede llevar a la desnutrición, enfermedades infecciosas y trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión



ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS:

Contaminación de alimentos por patógenos, productos químicos o toxinas.

IMPACTO EN SALUD PÚBLICA:

Estas enfermedades pueden causar desde síntomas gastrointestinales leves hasta condiciones graves y potencialmente mortales.

PROMOCIÓN DE DIETAS SALUDABLES:

La publicidad y el marketing a menudo promueven alimentos y bebidas ultra procesadas, ricos en azúcares, grasas y sal.

IMPACTO EN SALUD PÚBLICA:

Esto puede influir en las elecciones alimenticias, especialmente en niños, aumentando el riesgo de enfermedades relacionadas con la dieta.

CULTURA Y ALIMENTACIÓN:

Las tradiciones y prácticas culturales influyen en las dietas. Es esencial considerar estas prácticas al implementar intervenciones de salud pública relacionadas con la alimentación.



3.5.1 ALIMENTACIÓN SALUDABLE: CARACTERÍSTICAS

La alimentación saludable es esencial para el bienestar general, el mantenimiento de un peso corporal óptimo

LLEVA A CABO:

La prevención de enfermedades y la promoción de una calidad de vida generalmente buena.

LA NOM. 043

es una normativa que establece los criterios para la orientación alimentaria destinada a proporcionar conocimientos

PERMITE:

la población adoptar decisiones informadas sobre su alimentación y, de esta forma, mejorar su estado de salud

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN:



- **Completa:** Incluir alimentos de todos los grupos.
- **Equilibrada:** Consumir los alimentos en las proporciones adecuadas.
- **Inocua:** Consumir alimentos que no representen riesgos para la salud.
- **Suficiente:** Cubrir las necesidades nutricionales de acuerdo con la etapa de vida.
- **Variada:** Alternar alimentos de cada grupo en las comidas.

3.5.2 PRINCIPIOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

La alimentación saludable se basa en ciertos principios fundamentales que buscan proporcionar a nuestro cuerpo todos los nutrientes que necesita para funcionar correctamente



PRINCIPALES PRINCIPIOS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- Equilibrio
- Variedad
- Moderación
- Adecuación
- Calidad sobre cantidad
- Preferencia por alimentos naturales



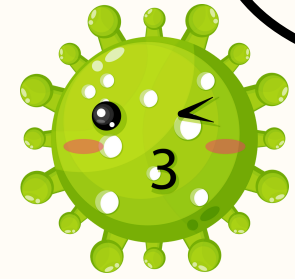
3.6 LOS ALIMENTOS COMO MECANISMO DE TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES

DEFINICION

Los alimentos pueden actuar como vehículos de transmisión de enfermedades

ESTÁN CONTAMINADOS CON

agentes patógenos, sustancias químicas o toxinas.



EL CONSUMO DE ALIMENTOS CONTAMINADOS PUEDE

causar enfermedades gastrointestinales que abarcan una amplia gama de afecciones y síntomas.

ESTO PUEDE CAUSAR:

Esto puede causar obesidad

PUEDEN TRANSMITIR ENFERMEDADES COMO:

- Bacterias
- Virus
- Parasitos
- Hongos y toxinas
- Sustancias químicas y metales

FACTORES DE RIESGOS:

- Prácticas agrícolas y ganaderas inapropiadas.
- Manipulación inadecuada de alimentos durante el procesamiento y preparación.
- Falta de higiene en la preparación y conservación de alimentos.
- Contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos.
- Consumo de alimentos crudos o insuficientemente cocidos.
- Uso de agua contaminada.



LA PREVENCIÓN DE LAS ETA:

requiere una combinación de esfuerzos por parte de los productores y distribuidores de alimentos

ASI COMO:

de los consumidores, a través de buenas prácticas agrícolas, de manufactura y de higiene en la preparación de alimentos.



3.6.1 HIGIENE ALIMENTARIA Y 3.6.2 SEGURIDAD ALIMENTARIA.

3.6.1 HIGIENE ALIMENTARIA

La higiene alimentaria hace referencia al conjunto de prácticas y medidas que se deben adoptar

PARA PODER GARANTIZAR:

la seguridad y calidad de los alimentos desde su origen hasta su consumo

EVITAR:

La contaminación y la proliferación de microorganismos patógenos que pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos (ETA).

LAVADO DE MANOS:

- Es 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, cubriendo todas las áreas de las manos.

LIMPIEZA SUPERFICIES Y DE 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.
- Usar paños limpios o toallas de papel desechables para limpiar. Los paños reutilizables deben lavarse regularmente.



COCCION 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.
- Revisar la cocción con un termómetro de alimentos puede ser útil

SEPARACION DE ALIMENTOS:

- Evitar la contaminación cruzada manteniendo separados los alimentos crudos de los cocidos o listos para consumir.
- Utilizar diferentes tablas de cortar y utensilios para cada tipo de alimento o lavarlos bien entre usos.
- En el refrigerador, guardar los alimentos crudos en recipientes cerrados y en zonas inferiores para evitar que goteen sobre otros alimentos.

3.6.2 SEGURIDAD ALIMENTARIA

La seguridad alimentaria es un concepto amplio

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 SON:

- Disponibilidad
- Acceso
- Utilizacion
- Estabilidad
-

IMPORTANCIA DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA:

- Salud
- Desarrollo
- Socioeconomico

