



Nombre del Alumno: Andrea Ochoa Alvarado

Nombre del tema: Enfermería Comunitaria

Parcial: 3 unidad

Nombre de la Materia: Enfermería Comunitaria

Nombre del profesor: Morales Hernández Felipe Antonio

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 7

3.5 Alimentación, nutrición y salud pública.	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 alimentación adecuada y equilibrada es esencial para prevenir diversas enfermedades y garantizar un desarrollo y funcionamiento óptimo del organismo.	Problema: La desnutrición, ya sea por déficit o por exceso, es una preocupación global. El hambre y la falta de nutrientes esenciales pueden llevar a la desnutrición crónica, mientras que la sobre ingesta de calorías y alimentos poco nutritivos puede causar obesidad.	Impacto en Salud Pública: La desnutrición puede aumentar la susceptibilidad a enfermedades infecciosas, retrasar el desarrollo físico y cognitivo, y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas en la vida adulta.
3.5.1 Alimentación Saludable. Características.	La alimentación saludable es esencial para el bienestar general, el mantenimiento de un peso corporal óptimo, la prevención de enfermedades y la promoción de una calidad de vida generalmente buena.	La Norma Oficial Mexicana (NOM) 043 es una normativa que establece los criterios para la orientación alimentaria destinada a proporcionar conocimientos que permitan a la población adoptar decisiones informadas sobre su alimentación y, de esta forma, mejorar su estado de salud.	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Suficiente: Cubrir las necesidades nutricionales de acuerdo con la tapa 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, al mismo tiempo que previene enfermedades y promueve una buena calidad de vida.	Equilibrio: La dieta debe proporcionar una cantidad adecuada de todos los nutrientes esenciales, sin exceder o carecer en alguno de ellos. Esto significa incluir alimentos de todos los grupos alimenticios en proporciones adecuadas.	Variedad: Incluye diferentes alimentos de cada grupo alimenticio. Esta diversidad asegura la ingestión de todos los nutrientes necesarios, ya que ningún alimento contiene todos en las proporciones que necesitamos.	Moderación: Evita el consumo excesivo de cualquier alimento o nutriente. Aunque algunos alimentos son saludables, consumirlos en exceso puede ser perjudicial. Por ejemplo, las frutas son saludables, pero si se consumen en cantidades excesivas, también se ingiere más azúcar de la necesaria.
3.6 Los alimentos como mecanismo de transmisión de enfermedades.	Los alimentos pueden actuar como vehículos de transmisión de enfermedades cuando 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.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bacterias: Los alimentos pueden contaminarse en cualquier punto de su producción, procesamiento o preparación. • Ejemplos: Salmonella (a menudo en pollo crudo o huevos), Escherichia coli (en carne de res mal cocida o lechuga contaminada), Listeria monocytogenes (en quesos no pasteurizados o embutidos). 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Virus: Aunque los virus no se multiplican en los alimentos, estos pueden actuar como vehículos de transmisión. • Ejemplos: Virus de la hepatitis A (a menudo en alimentos manipulados por personas infectadas) y norovirus (frecuentemente transmitido por mariscos contaminados o alimentos manipulados por personas enfermas). 3. Parásitos: Los alimentos y el agua pueden contaminarse con diversos tipos de parásitos. • Ejemplos: Toxoplasma gondii (carne cruda o mal cocida), Giardia lamblia (agua contaminada), y Taenia solium (carne de cerdo cruda o mal cocida).
3.6.1 Higiene alimentaria.	La higiene alimentaria hace referencia al conjunto de prácticas y medidas que se deben adoptar para garantizar la seguridad y calidad de los alimentos desde su origen hasta su consumo, evitando 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 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. • Usar paños limpios o toallas de papel desechables para limpiar. Los paños reutilizables deben lavarse regularmente.	Separación 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 que se refiere a la disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad de los alimentos para todas las personas en todo momento.	Disponibilidad: Refiere a la existencia de suficientes alimentos, ya sea por la producción local, importaciones, reservas de alimentos o ayuda alimentaria. Esta influenciada por factores como la producción agrícola, las infraestructuras y las políticas agrícolas.	Acceso: Las personas deben tener medios para obtener los alimentos, ya sea mediante la compra, el autoconsumo o la ayuda alimentaria. Esta dimensión está influenciada por factores socioeconómicos, incluyendo ingresos, precios de alimentos y políticas de bienestar social.	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. Además, la capacidad del cuerpo para usar adecuadamente los alimentos depende del estado de salud del individuo.

UDS.2024.ANTOLOGIA DE ENFERMERIA COMUNITARIA. II.PDF.