



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Karla Sofía Tovar Albores

Nombre del tema: Ecología y salud

Parcial: Tercero

Nombre de la Materia: Enfermería comunitaria

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre:

Ecología y salud

Alimentación, nutrición y salud pública

Desnutrición:

- 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.

Enfermedades Relacionadas con la Alimentación:

- Problema: Dietas ricas en grasas saturadas, azúcares, y sal, y bajas en fibra, vitaminas y minerales, pueden conducir a enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Inseguridad Alimentaria:

- Problema: 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.

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.

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. Una dieta saludable proporciona al cuerpo los nutrientes esenciales, energía y sustancias promotoras de la salud en cantidades adecuadas, 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.

La alimentación debe ser:

- **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.

Principios de alimentación saludable

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.

Variación: 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.

Adecuación: La alimentación debe ser acorde a las necesidades individuales considerando edad, género, actividad física, estado de salud y condiciones específicas (como embarazo, lactancia o enfermedades).



Los alimentos como mecanismo de transmisión de enfermedades

- Calidad sobre cantidad:** Selecciona alimentos que ofrezcan más nutrientes en comparación con las calorías que aportan. Es preferible consumir alimentos ricos en vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales en lugar de aquellos que aportan "calorías vacías", o sea, calorías sin un valor nutricional significativo.
- Preferencia por alimentos naturales:** Selecciona alimentos frescos y mínimamente procesados en lugar de ultra procesados que suelen contener altas cantidades de azúcares, grasas y sodio.
- Hidratación adecuada:** Consumir suficiente agua es esencial para el funcionamiento adecuado de nuestro organismo. La cantidad necesaria varía según diferentes factores, pero una referencia general puede ser alrededor de 8 vasos diarios.
- Limitar sodio, azúcares y grasas saturadas/trans:** Consumir estos en exceso está asociado a enfermedades como hipertensión, enfermedades cardiovasculares y diabetes.
- Fomentar la fibra:** Incluye alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, que ayudan a mejorar la digestión, reducir el colesterol y aportar saciedad.
- Escucha a tu cuerpo:** Come cuando tengas hambre y detente cuando estés satisfecho. Aprender a interpretar las señales de tu cuerpo te ayuda a consumir lo que necesitas sin caer en excesos.

- 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).
- 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).
- 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).
- Hongos y toxinas:** Algunos hongos produce toxinas llamadas micotoxinas que pueden ser perjudiciales si se ingieren.
 - Ejemplo: Aflatoxinas producidas por ciertos mohos en alimentos almacenados en condiciones húmedas y cálidas, como granos o nueces.

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). A continuación, se detallan aspectos clave de la higiene alimentaria:

- 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.