



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

NOMBRE DEL ALUMNO: Liliana Tomas Morales

TEMA: Alimentación, nutrición y salud pública.

PARCIAL: unidad III

MATERIA: enfermería comunitaria.

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Felipe Antonio Hernández Morales

LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: Séptimo

ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y SALUD PÚBLICA

OBJETIVO

Una alimentación adecuada y equilibrada es esencial para prevenir diversas enfermedades y garantizar un desarrollo y funcionamiento óptimo del organismo.

CONEXIONES ENTRE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y SALUD PÚBLICA:

Desnutrición:

- **Problema:** El hambre y la falta de nutrientes esenciales pueden llevar a la desnutrición crónica.
- **Impacto en Salud Pública:** La desnutrición puede aumentar la susceptibilidad a enfermedades infecciosas, retrasar el desarrollo físico y cognitivo.

Enfermedades Relacionadas con la Alimentación:

Problema: Dietas ricas en grasas saturadas, bajas en fibra, vitaminas y minerales, 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:

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.

Enfermedades Transmitidas por Alimentos:

Problema: Contaminación de alimentos por patógenos, productos químicos o toxinas.
Impacto en Salud Pública: Estas enfermedades pueden causar desde síntomas gastrointestinales.

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.

Sistemas Alimentarios Sostenibles:

Pueden asegurar una nutrición adecuada mientras protegen el medio ambiente.

La alimentación y la nutrición son pilares fundamentales de la salud pública. Las intervenciones en este ámbito pueden tener un impacto profundo en la salud y el bienestar de las poblaciones.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: CARACTERÍSTICAS.

CARACTERÍSTICAS.

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.

NORMA OFICIAL MEXICANA (NOM) 043

Establece los criterios para la orientación alimentaria destinada a proporcionar conocimientos que permitan a la población adoptar decisiones informadas sobre su alimentación.

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.

CONCEPTO

Se basa en ciertos principios fundamentales que buscan proporcionar a nuestro cuerpo todos los nutrientes que necesita para funcionar correctamente, y previene enfermedades y promueve buena calidad de vida.

3.5.2 PRINCIPIOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

PRINCIPIOS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- Equilibrio: Incluir alimentos de todos los grupos alimenticios en proporciones adecuadas.
- Variación: Esta diversidad asegura la ingestión de todos los nutrientes necesarios.
- Moderación
- Adecuación: Debe ser acorde a las necesidades individuales considerando edad, género, actividad física, estado de salud y condiciones específicas.
- Hidratación adecuada: Consumir suficiente agua es esencial para el funcionamiento adecuado de nuestro organismo.
- Escucha a tu cuerpo: Come cuando tengas hambre y detente cuando estés satisfecho.
- Educación y Conciencia: Estar informado sobre los beneficios y propiedades de los alimentos permite tomar decisiones más saludables en nuestra dieta.

LOS ALIMENTOS COMO MECANISMO DE TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES

CONCEPTO

El consumo de alimentos contaminados puede causar enfermedades gastrointestinales que abarcan una amplia gama de afecciones y síntomas.

ALIMENTOS QUE PUEDEN TRANSMITIR ENFERMEDADES

Bacterias:

pueden contaminarse en cualquier punto de su producción, procesamiento o preparación.

Ejemplos: Salmonella, Escherichia coli, Listeria monocytogenes.

Virus

Estos pueden actuar como vehículos de transmisión.

Ejemplos: Virus de la hepatitis A y norovirus.

Parásitos

Los alimentos y el agua pueden contaminarse con diversos tipos de parásitos.

Ejemplos: Toxoplasma gondii, Giardia lamblia y Taenia solium.

Hongos y toxinas:

Algunos hongos produce toxinas llamadas micotoxinas que pueden ser perjudiciales si se ingieren.

Ejemplo: Aflatoxinas producidas por ciertos mohos en alimentos

Sustancias químicas y metales:

Pueden contaminarse con productos químicos tóxicos y metales pesados.

Ejemplo: Mercurio, plomo y residuos de pesticidas.

FACTORES DE RIESGO:

- 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.

HIGIENE ALIMENTARIA

CONCEPTO

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.

CLAVE DE LA HIGIENE ALIMENTARIA:

- Lavado de Manos
- Limpieza de Superficies y Utensilios
- Separación de Alimentos
- Cocción Adecuada
- Almacenamiento Adecuado
- Descongelación Segura
- Consumo de Agua Segura
- Cuidado con Alimentos de Riesgo.

SEGURIDAD ALIMENTARIA.

CONCEPTO:

Se refiere a la disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad de los alimentos para todas las personas en todo momento.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

Existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, seguros y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias.

Pilares de la seguridad alimentaria son:

- **Disponibilidad:** existencia de suficientes alimentos
- **Acceso:** tener medios para obtener los alimentos
- **Utilización:** Los alimentos consumidos deben traducirse en una nutrición adecuada.
- **Estabilidad:** capacidad de mantener la disponibilidad, el acceso y la utilización de alimentos.

Importancia de la seguridad alimentaria:

- **Salud:** ya que una alimentación inadecuada puede resultar en desnutrición.
- **Desarrollo:** La desnutrición puede tener impactos negativos a largo plazo en la educación y el desarrollo económico de un país.
- **Socioeconómica:** Las crisis alimentarias pueden provocar inestabilidad social y económica.

Todo es fundamental abordar tanto las causas inmediatas como las subyacentes de la inseguridad alimentaria, lo que puede requerir intervenciones en diversos sectores, desde la producción agrícola y el comercio hasta la educación y la salud.