



**Mi Universidad**

**cuadro sinóptico**

Nombre del Alumno: Hannya Eunice Domínguez Santiago

Nombre del tema: Alimentación, nutrición y salud pública

Parcial: III

Nombre de la Materia: enfermería comunitaria

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: 7° "B"

*Comitán de Domínguez. 31 de octubre 2024*

# ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y SALUD PÚBLICA

## Alimentación Saludable: 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.
- Una dieta saludable proporciona al cuerpo los nutrientes esenciales, energía y sustancias promotoras de la salud en cantidades adecuadas.
- La NOM-043 destaca que la alimentación debe ser:
  - Completa
  - Equilibrada
  - Inocua
  - Suficiente
  - Variada

## 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.
- previene enfermedades y promueve una buena calidad de vida.
- los principales principios de la alimentación saludable son: equilibrio, moderación, adecuación, calidad sobre cantidad, preferencias por alimentos naturales, hidratación adecuada, limitar sodio, azúcares y grasas saturadas, fomentar la fibra, escuchar a tu cuerpo, disfruta la comida y educación y conciencia.

## 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.
- Algunos alimentos pueden transmitir enfermedades por bacterias, virus, parásitos, hongos y toxinas, sustancias químicas y metales.
- La prevención de las ETA requiere una combinación de esfuerzos por parte de los productores y distribuidores de alimentos, así como de los consumidores, a través de buenas prácticas agrícolas, de manufactura y de higiene en la preparación de alimentos.

## Higiene alimentaria.

- Esto 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 ETA.
- Algunos aspectos clave para para la higiene alimentaria son:
  - Lavado de manos
  - Limpieza de superficies y utensilios
  - Separación de alimentos
  - Coccción adecuada
  - Almacenamiento adecuado
  - Descongelación segura
  - Consumo de agua segura

## Seguridad alimentaria.

- se refiere a la disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad de los alimentos para todas las personas en todo momento.
- Importancia:
  - Salud: Una alimentación inadecuada puede resultar en desnutrición, que puede ser tanto por deficiencia
  - 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, desplazamientos de población y conflictos.