CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: BRENDA MAYARI ALVARADO BRAVO

Nombre del tema: Alimentación, nutrición y salud pública.

Parcial: TRECER PARCIAL

Nombre de la Materia: ENFERMERÍA COMUNITARIA.

Nombre del profesor: FELIPE ANTONIO MORALES HERNANDEZ

Nombre de la Licenciatura: LIC. ENFERMERIA

Cuatrimestre: SEPTIMO CUATRIMESTRE

Alimentación Saludable: Características.

- CONCEPTO
  - Es esencial para el bienestar general, el mantenimiento de un peso corporal óptimo, la prevención de enfermedades y la promoción
    - Una dieta saludable
      - proporciona al cuerpo los nutrientes esenciales, energia y sustancias promotoras de la salud en cantidades adecuadas
- La Norma Oficial Mexicana (NOM) 043
  - establece los criterios para la orientación alimentaria destinada a proporcionar conocimientos
    - Principios básicos de la alimentación
      - La norma destaca que 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 tapa de vida
- Variada
  - Alternar alimentos de cada grupo en las comidas

- Principios de alimentación saludable
  - se basa en ciertos principios fundamentales que buscan proporcionar a nuestro cuerpo todos los nutrientes
    - Estos son los principales principios de la alimentación saludable
      - Equilibrio
        - La dieta debe proporcionar una cantidad adecuada de todos los nutrientes esenciales, sin exceder o carecer en alguno de ellos
  - Variedad
    - Incluye diferentes alimentos de cada grupo alimenticio
      - Moderación
        - Evita el consumo excesivo de cualquier alimento o nutriente. Aunque algunos alimentos son saludables, consumirlos en exceso puede ser perjudicia
  - . Adecuación
    - La alimentación debe ser acorde a las necesidades individuales considerando edad, género, actividad física, estado de salud y condiciones específicas
      - Calidad sobre cantidad
        - Selecciona alimentos que ofrezcan más nutrientes en comparación con las calorías que aportan
  - Preferencia por alimentos
    - 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
  - Escucha a tu cuerpo
    - Come cuando tengas hambre y detente cuando estés satisfecho
      - Disfruta la comida
        - Dedica tiempo a tus comidas, disfruta de los sabores, texturas y del momento de compartir con otros
  - 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
  - pueden actuar como vehículos de transmisión de enfermedades cuando están contaminados con agentes patógenos, sustancias químicas o toxinas
    - Aquí se detallan algunas formas en que los alimentos pueden transmitir enfermedades
      - Bacterias
        - Los alimentos pueden contaminarse en cualquier punto de su producción, procesamiento o preparación.
      - Virus
        - Aunque los virus no se multiplican en los alimentos, estos pueden actuar como vehículos de transmisión
      - Parásitos
        - : Los alimentos y el agua pueden contaminarse con diversos tipos de parásitos.
  - Ejemplos
    - Salmonella (a menudo en pollo crudo o huevos), Escherichia coli (en carne de res mal cocida o lechuga contaminada)
  - 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)
  - : Los alimentos
    - 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.
      - Sustancias químicas y metales
  - Los alimentos pueden contaminarse con productos químicos tóxicos y metales pesados
    - Mercurio (en ciertos pescados), plomo (contaminación de ciertos envases o agua), y residuos de pesticidas.

- Higiene alimentaria
  - a hace referencia al conjunto de prácticas y medidas que se deben adoptar para garantizar la seguridad y calidad de los alimentos
    - 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
  - 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
  - Separación de Alimentos
    - Utilizar diferentes tablas de cortar y utensilios para cada tipo de alimento o lavarlos bien entre usos
      - Cocción Adecua da
        - Cocinar los alimentos a temperaturas adecuadas garantiza la destrucción de microorganismos patógenos. Las carnes, aves, pescados y huevos
  - Consumo de Agua Segura
    - Si se sospecha que el agua puede estar contaminada, hervirla o usar métodos de purificación.
      - Cuidado con Alimentos de Riesgo
        - Algunos alimentos, como huevos crudos, leche no pasteurizada y carnes poco cocidas, presentan un mayor riesgo de contaminación
  - **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

Los pilares de la seguridad alimentaria son

- Disponibilidad
  - Refiere a la existencia de suficientes alimentos, ya sea por la producción local, importaciones, reservas de alimentos o ayuda alimentaria
- Acceso
  - Las personas deben tener medios para obtener los alimentos, ya sea mediante la compra, el autoconsumo o la ayuda alimentaria
- Utilización
  - Los alimentos consumidos deben traducirse en una nutrición adecuada
- Estabilidad
  - Se refiere a la capacidad de mantener la disponibilidad, el acceso y la utilización de alimentos en todo momento, sin riesgo de perderlos debido a crisis repentinas
- Importancia de la seguridad alimentaria:
  - Salud
    - Una alimentación inadecuada puede resultar en desnutrición, que puede ser tanto por deficiencia (falta de nutrientes esenciales)
- Socioeconómica
  - Las crisis alimentarias pueden provocar instabilidad social y económica, desplazamientos de población y conflictos