



Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Yeyry Arlen Ramirez Roblero

Nombre del tema: 3.5 Alimentación, Nutrición y Salud Pública

3.5.1 Alimentación Saludable: Características

3.5.2 Principios de la Alimentación Saludable

*3.6 Los Alimentos Como Mecanismo de Transmisión
de Enfermedades*

3.6.1 Higiene Alimentaria

3.6.2 Seguridad Alimentaria

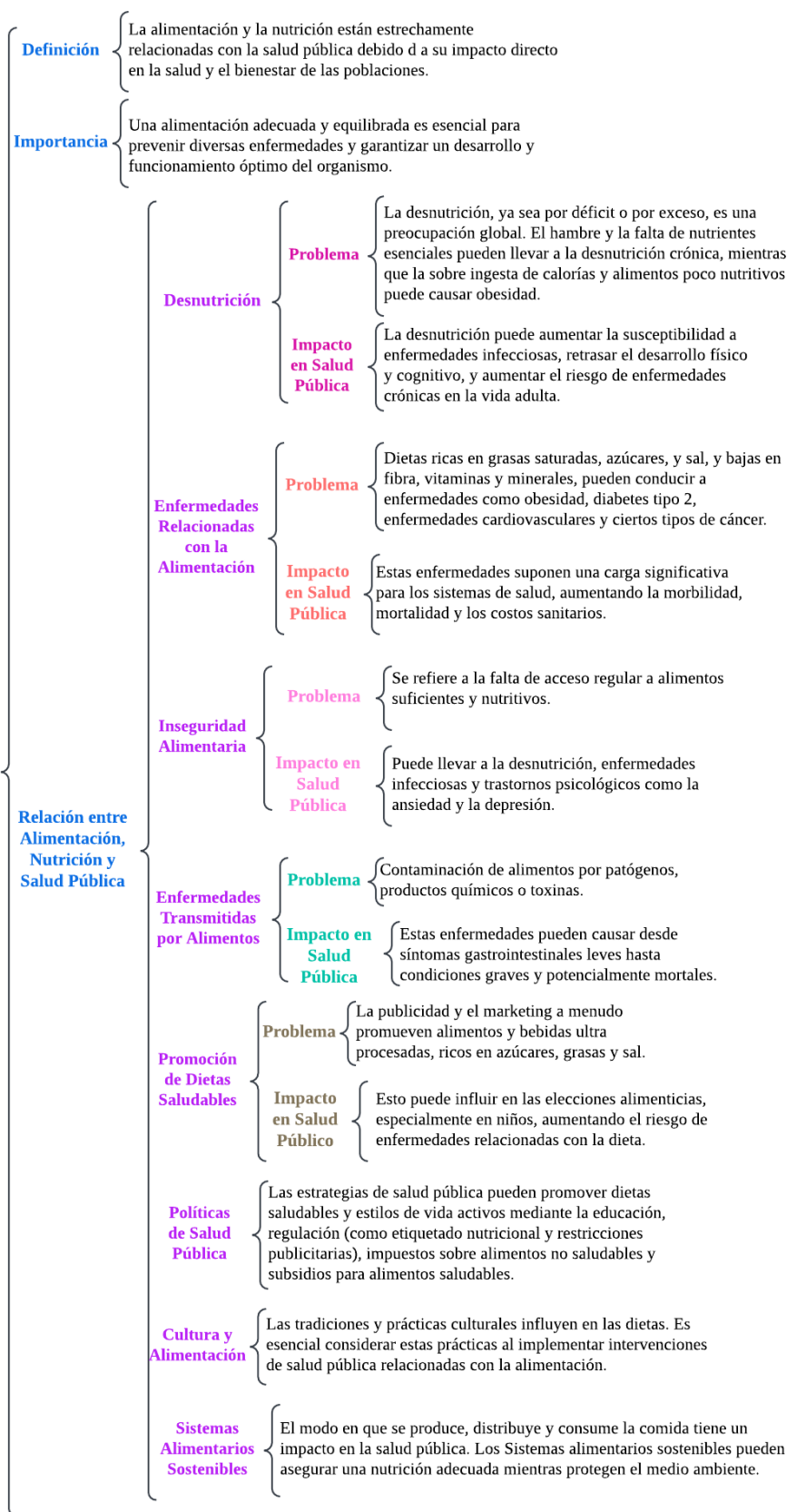
Nombre de la Materia: Enfermería Comunitaria

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

7°mo Cuatrimestre, Grupo B, Tercer parcia

3.5
ALIMENTACIÓN,
NUTRICIÓN Y
SALUD PÚBLICA.



**3.5.1
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE:
CARACTERÍSTICAS.**

Definición { 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.

NOM Asociada { 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.

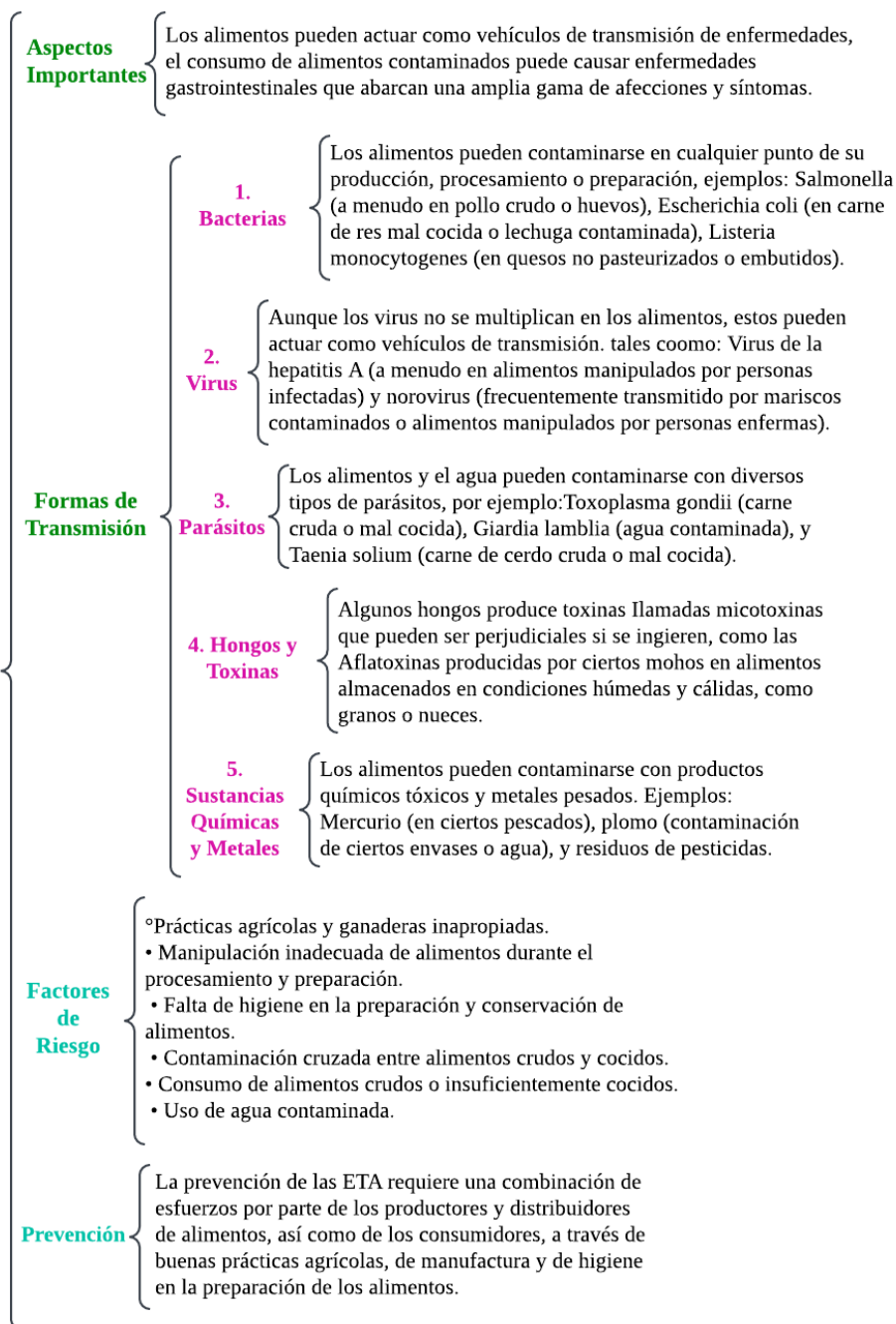
Principios Básicos de la Alimentación, Según la NOM 043 { **La alimentación debe ser** {
 Completa: Incluir alimentos de todos los grupos.
 Equilibrada: Consumir los alimentos en las proporciones adecuadas.
 Inocua: Consumir alimentos que no representen riesgos para la salud.
 Suficiente: Cubrir las necesidades nutricionales de acuerdo con la tasa de vida.
 Variada: Alternar alimentos de cada grupo en las comidas.
 Adecuada: Según las preferencias, cultura y nivel socioeconómico de cada persona.

Fundamentación { 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.

Principios de la Alimentación Saludable {
 1. Equilibrio: La dieta debe proporcionar e incluir alimentos y nutrientes de todos los grupos alimenticios en proporciones adecuadas.
 2. Variedad: Incluye diferentes alimentos de cada grupo alimenticio. Esto asegura la ingestión de todos los nutrientes necesarios, ya que ningún alimento contiene todos en las proporciones que necesitamos.
 3. Moderación: Evita el consumo excesivo de cualquier alimento o nutriente. Aunque algunos alimentos son saludables, consumirlos en exceso puede ser perjudicial. Lo bueno en exceso, es malo.
 4. 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).
 5. Calidad sobre cantidad: Selecciona alimentos que ofrezcan más nutrientes en comparación con las calorías que aportan.
 6. 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.
 7. 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.
 8. Limitar sodio, azúcares y grasas saturadas/trans: Consumirlos en exceso está asociado a enfermedades como hipertensión, enfermedades cardiovasculares y diabetes.
 9. 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.
 10. Escucha a tu cuerpo: Come cuando tengas hambre y detente cuando estés satisfecho. Aprender a interpretar las señales del cuerpo ayuda a consumir lo que necesita sin caer en excesos.
 11. Disfruta la comida: Además de nutrirnos, comer es una experiencia sensorial y social. Dedicar tiempo a tus comidas, disfruta de los sabores, texturas y del momento de compartir con otros.
 12. Educación y Conciencia: Estar informado sobre los beneficios y propiedades de los alimentos permite tomar decisiones más saludables en nuestra dieta. Es recomendable consultar a un profesional en nutrición para obtener una orientación más personalizada.

**3.5.2
Principios de
Alimentación
Saludable.**

3.6 LOS ALIMENTOS COMO MECANISMO DE TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES.



**3.6.1
HIGIENE
ALIMENTARIA.**

Definición

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).

Aspectos Claves 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.

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.

Cocción Adecuada

Cocinar los alimentos a temperaturas adecuadas garantiza la destrucción de microorganismos patógenos. Las carnes, aves, pescados y huevos deben alcanzar temperaturas internas específicas para ser seguros para el consumo. Revisar la cocción con un termómetro de alimentos puede ser útil.

Almacenamiento Adecuado:

Refrigerar o congelar los alimentos perecederos en un plazo de 2 horas desde su compra o preparación. Reducir este tiempo en días muy calurosos. Respetar las fechas de caducidad y consumo preferente. No sobrecargar el refrigerador para permitir una circulación adecuada del aire.

Descongelación Segura

Descongelar los alimentos en el refrigerador, en agua fría cambiándola cada 30 minutos, o en el microondas. Nunca descongelar alimentos a temperatura ambiente. Los alimentos descongelados en el microondas o con agua fría deben cocinarse inmediatamente.

Consumo de Agua Segura

Beber y usar para cocinar solo agua potable o tratada. Si se sospecha que el agua puede estar contaminada, hervirla o usar métodos de purificación.

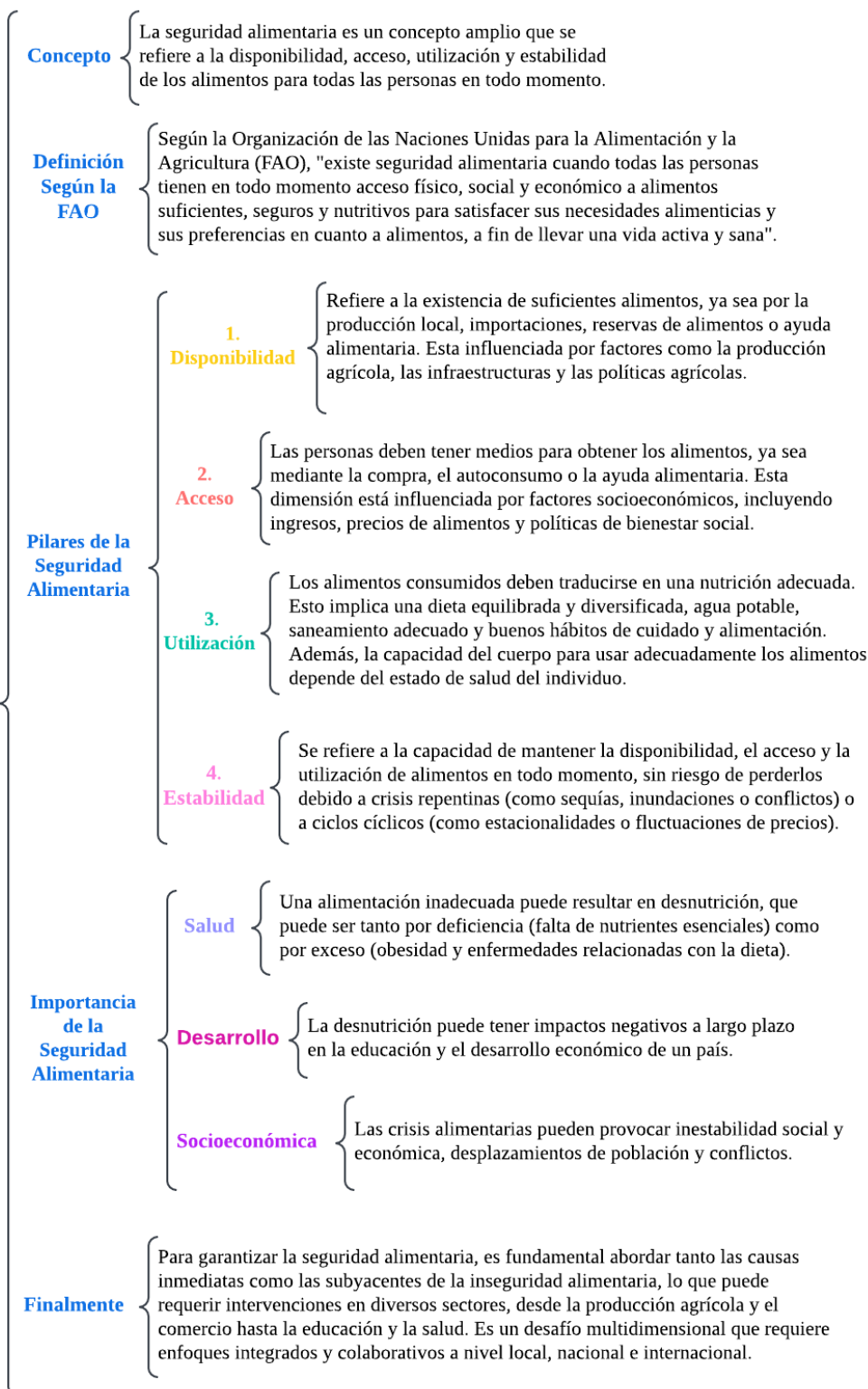
Cuidado con Alimentos de Riesgo

Algunos alimentos, como huevos crudos, leche no pasteurizada y carnes poco cocidas, presentan un mayor riesgo de contaminación. Ser especialmente cuidadoso al preparar alimentos para grupos vulnerables, como niños, ancianos, mujeres debilitados.

Beneficios

Al seguir estos principios de higiene alimentaria, se minimiza el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos y se garantiza la seguridad y calidad de los alimentos que consumimos. Es responsabilidad tanto de los profesionales de la industria alimentaria como de los consumidores adoptar estas prácticas en su vida diaria.

**3.6.2
SEGURIDAD
ALIMENTARIA.**



Bibliografía

[404b63f40fb953dc4ca780e969ad8b39-LC-LEN704 ENFERMERIA COMUNITARIA.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](#)