

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



Definición La alimentación y la nutrición están estrechamente relacionadas con la salud pública debido d a su impacto directo en la salud y el bienestar de las poblaciones.						
Importancia Una alimentación adecuada y equilibrada es esencial para prevenir diversas enfermedades y garantizar un desarrollo y funcionamiento óptimo del organismo.						
Relación entre Alimentación, Nutrición y Salud Pública	Problema 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. 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. Estas enfermedades suponen una carga significativa para los sistemas de salud, aumentando la morbilidad, mortalidad y los costos sanitarios.					
	Inseguridad Alimentaria Impacto en Salud Pública Se refiere a la falta de acceso regular a alimentos suficientes y nutritivos. Puede llevar a la desnutrición, enfermedades infecciosas y trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión.					
	Enfermedades Transmitidas por Alimentos Timpacto en Salud Pública Contaminación de alimentos por patógenos, productos químicos o toxinas. Estas enfermedades pueden causar desde síntomas gastrointestinales leves hasta condiciones graves y potencialmente mortales.					
	Promoción de Dietas Saludables Problema La publicidad y el marketing a menudo promueven alimentos y bebidas ultra procesadas, ricos en azúcares, grasas y sal. Impacto en Salud Público Esto puede influir en las elecciones alimenticias, especialmente en niños, aumentando el riesgo de enfermedades relacionadas con la dieta.					
	Políticas de Salud Pública Las estrategias de salud pública pueden promover dietas saludables y estilos de vida activos mediante la educación, regulación (como etiquetado nutricional y restricciones publicitarias), impuestos sobre alimentos no saludables y subsidios para alimentos saludables.					
	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 El modo en que se produce, distribuye y consume la comida tiene un impacto en la salud pública. Los Sistemas alimentarios sostenibles pueden asegurar una nutrición adecuada mientras protegen el medio ambiente.					

3.5 ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y SALUD PÚBLICA.

OINIVENSIDAD DEL SOLESTE



	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, energia 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.						
		ſ	Completa: Incluir alimentos de todos los grupos.				
	Principios Básicos de la Alimentación, Según la NOM 043	La alimentación √ debe ser	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.				
				Adecuada:Según las preferencias, cultura y nivel socioeconomico de cada persona.			
3.5.1 ALIMENTACIÓN SALUDABLE: CARACTERÍSTICAS.		Fundamentaci		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.			
				. Equilibrio: La dieta debe proporcionar e incluir alimentos y utrientes de todos los grupos alimenticios en proporciones adecuadas.			
			Es	Variedad: Incluye diferentes alimentos de cada grupo alimenticio. to aegura la ingestión de todos los nutrientes necesarios, ya que ngún alimento contiene todos en las proporciones que necesitamos.			
		Principios de la Alimentación Saludable	nu	Moderación: Evita el consumo excesivo de cualquier alimento o triente. Aunque algunos alimentos son saludables, consumirlos en ceso puede ser perjudicial. Lo bueno en exceso, es malo.			
			ind sal	Adecuación: La alimentación debe ser acorde a las necesidades lividuales considerando edad, género, actividad física, estado de ud y condiciones específicas (como embarazo, lactancia o 'ermedades).			
	3.5.2			Calidad sobre cantidad: Selecciona alimentos que ofrezcan más rientes en comparación con las calorías que aportan.			
	Principios de Alimentación Saludable.		mí cor	Preferencia por alimentos naturales: Selecciona alimentos frescos y nimamente procesados en lugar de ultra procesados que suelen ntener altas cantidades de azúcares, grasas y sodio.			
			7. fur vai	Hidratación adecuada: Consumir suficiente agua es esencial para el acionamiento adecuado de nuestro organismo. La cantidad necesaria ía según diferentes factores, pero una referencia general puede ser ededor de 8 vasos diarios.			
			exc	Limitar sodio, azúcares y grasas saturadas/trans: Consumirlos en ceso está asociado a enfermedades como hipertensión, enfermedades diovasculares y diabetes.			
			vei	Fomentar la fibra: Incluye alimentos ricos en fibra, como frutas, duras, legumbres y cereales integrales, que ayudan a mejorar la estión, reducir el colesterol y aportar saciedad.			
			cua	. Escucha a tu cuerpo: Come cuando tengas hambre y detente undo estés satisfecho. Aprender a interpretar las señales del cuerpo uda a consumir lo que necesita sin caer en excesos.			
			sen	Disfruta la comida: Además de nutrimos, comer es una experiencia ssorial y social. Dedica tiempo a tus comidas, disfruta de los sabores, turas y del momento de compartir con otros.			
			pro en	. Educación y Conciencia: Estar informado sobre los beneficios y piedades de los alimentos permite tomar decisiones más saludables nuestra dieta. Es recomendable consultar a un profesional en rición para obtener una orientación más personalizada.			



	Aspectos	os alimentos pueden actuar como vehículos de transmisión de enfermedades, l consumo de alimentos contaminados puede causar enfermedades astrointestinales que abarcan una amplia gama de afecciones y síntomas.			
3.6 LOS ALIMENTOS COMO MECANISMO DE TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES.		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).			
		Aunque los virus no se multiplican en los alimentos, estos pueden actuar como vehículos de transmisión. tales coomo: 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).			
	Formas de Transmisión	Los alimentos y el agua pueden contaminarse con diversos tipos de parásitos, por ejemplo:Toxoplasma gondii (carne cruda o mal cocida), Giardia lamblia (agua contaminada), y Taenia solium (carne de cerdo cruda o mal cocida).			
		4. Hongos y Toxinas Algunos hongos produce toxinas Ilamadas micotoxinas que pueden ser perjudiciales si se ingieren, como las Aflatoxinas producidas por ciertos mohos en alimentos almacenados en condiciones húmedas y cálidas, como granos o nueces.			
		5. Sustancias Químicas y Metales Los alimentos pueden contaminarse con productos químicos tóxicos y metales pesados. Ejemplos: Mercurio (en ciertos pescados), plomo (contaminación de ciertos envases o agua), 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.				
	Prevención 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 los alimentos.				



	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).
3.6.1 Higiene ALIMENTARIA.	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 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 Cocción Adec
		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.



La 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.

Definición Según la **FAO**

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), "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 y sus preferencias en cuanto a alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana".

Disponibilidad

Acceso

3.

Refiere a la existencia de suficientes alimentos, ya sea por la producción local, importaciones, reservas de alimentos o ayuda alimentaria. Esta influenciada por factores como la producción agrícola, las infraestructuras y las políticas agrícolas.

Pilares de la Seguridad

3.6.2 SEGURIDAD ALIMENTARIA. Las personas deben tener medios para obtener los alimentos, ya sea mediante la compra, el autoconsumo o la ayuda alimentaria. Esta dimensión está influenciada por factores socioeconómicos, incluyendo ingresos, precios de alimentos y políticas de bienestar social.

Alimentaria

Los alimentos consumidos deben traducirse en una nutrición adecuada. Esto implica una dieta equilibrada y diversificada, agua potable, saneamiento adecuado y buenos hábitos de cuidado y alimentación. Utilización Además, la capacidad del cuerpo para usar adecuadamente los alimentos depende del estado de salud del individuo.

Se refiere a la capacidad de mantener la disponibilidad, el acceso y la

Estabilidad

utilización de alimentos en todo momento, sin riesgo de perderlos debido a crisis repentinas (como sequías, inundaciones o conflictos) o a ciclos cíclicos (como estacionalidades o fluctuaciones de precios).

Importancia de la Seguridad Alimentaria

Una alimentación inadecuada puede resultar en desnutrición, que puede ser tanto por deficiencia (falta de nutrientes esenciales) como por exceso (obesidad y enfermedades relacionadas con la dieta).

La desnutrición puede tener impactos negativos a largo plazo en la educación y el desarrollo económico de un país.

Las crisis alimentarias pueden provocar inestabilidad social y económica, desplazamientos de población y conflictos.

Finalmente

Para garantizar la seguridad alimentaria, 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. Es un desafío multidimensional que requiere enfoques integrados y colaborativos a nivel local, nacional e internacional.



Bibliografía

404b63f40fb953dc4ca780e969ad8b39-LC-LEN704 ENFERMERIA COMUNITARIA.pdf (plataformaeducativauds.com.mx)