



Mi Universidad

Nombre del alumno: Ana Belen Gómez Álvarez

Parcial: 3er parcial

Nombre de la materia: Enfermería comunitaria

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la licenciatura: Lic. En Enfermería

Cuatrimestre: 7 "B"

Lugar y fecha: Comitán de Domínguez Chiapas, Octubre de 2024

Alimentación, nutrición y salud pública.

Alimentación y nutrición.

La alimentación y la nutrición están estrechamente relacionadas con la salud pública debido a su impacto directo en la salud y el bienestar de las poblaciones.

Desnutrición:

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.

Impacto en Salud Pública: La desnutrición puede aumentar la susceptibilidad a enfermedades infecciosas, 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 y diabetes tipo 2.

Impacto en Salud Pública: Estas enfermedades aumentan 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 como la ansiedad y la depresión.

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 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 Pública: Puede influir en las elecciones alimenticias, especialmente en niños, aumentando el riesgo de enfermedades relacionadas con la dieta.

Alimentación Saludable: Características

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.

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.

La norma destaca que la alimentación debe ser:

- Completa
- Equilibrada
- Inocua
- Suficiente
- Variada





Alimentación, nutrición y salud pública.

Principios de alimentación saludable.

Estos son los principales principios de la alimentación saludable:

- 1. Equilibrio { La dieta debe proporcionar una cantidad adecuada de todos los nutrientes esenciales, sin exceder o carecer en alguno de ellos.
- 2. Variedad { Incluye diferentes alimentos de cada grupo alimenticio. Esta diversidad asegura la ingestión de todos los nutrientes necesarios.
- 3. Moderación: { Evita el consumo excesivo de cualquier alimento o nutriente. Aunque algunos alimentos son saludables, consumirlos en exceso puede ser perjudicial.
- 4. Adecuación { La alimentación debe ser acorde a las necesidades individuales considerando edad, género, actividad física, estado de salud y condiciones específicas.
- 5. Calidad sobre cantidad { Selecciona alimentos que ofrezcan más nutrientes en comparación con las calorías que aportan.
- 6. Hidratación adecuada { Consumir suficiente agua es esencial para el funcionamiento adecuado de nuestro organismo.

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.

Formas en que los alimentos pueden transmitir enfermedades:

- 1. Bacterias { Los alimentos pueden contaminarse en cualquier punto de su producción, procesamiento o preparación. Ejemplos: Salmonella
- 2. Virus { Aunque los virus no se multiplican en los alimentos, estos pueden actuar como vehículos de transmisión.
- 3. Parásitos { Los alimentos y el agua pueden contaminarse con diversos tipos de parásitos. Ejemplos: Toxoplasma gondii.
- 4. Hongos y toxinas { Algunos hongos produce toxinas llamadas micotoxinas que pueden ser perjudiciales si se ingieren.

**Alimentación,
nutrición y
salud pública.**

**Higiene
alimentaria.**

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

**Aspectos clave 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.

**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

Evitar la contaminación cruzada manteniendo separados los alimentos crudos de los cocidos o listos para consumir.

Cocción Adecuada

Cocinar los alimentos a temperaturas adecuadas garantiza la destrucción de microorganismos patógenos.

**Seguridad
alimentaria.**

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.

**Los pilares
de la
seguridad
alimentaria
son:**

1. Disponibilidad

Refiere a la existencia de suficientes alimentos, ya sea por la producción local, importaciones, reservas de alimentos o ayuda alimentaria.

2. Acceso:

Las personas deben tener medios para obtener los alimentos, ya sea mediante la compra, el autoconsumo o la ayuda alimentaria.

3. Utilización

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.

4. 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.

