



Nombre del Alumno:

Yarix Karina Escobar González

Nombre del tema:

Ecología y salud

Nombre de la Materia:

Enfermería comunitaria

Nombre del profesor:

Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura:

Enfermería

Séptimo Cuatrimestre, Grupo B, tercer parcial

3.5 Alimentación, nutrición y salud pública.

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.

Una alimentación adecuada y equilibrada es esencial para prevenir diversas enfermedades y garantizar un desarrollo y funcionamiento óptimo del organismo

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, mientras que la sobre ingesta de calorías y alimentos poco nutritivos puede causar obesidad

Impacto en Salud Pública: 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.

Impacto en Salud Pública: Estas enfermedades suponen una carga significativa para los sistemas de salud, aumentando la morbilidad, mortalidad y los costos sanitarios.

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: 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.

3.5.1 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

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 v. de esta forma. mejorar su estado de salud

Aspectos clave sobre la alimentación saludable según la NOM-043:

- 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 etapa de vida.
- Variada: Alternar alimentos de cada grupo en las comidas

La alimentación saludable

se basa en ciertos principios fundamentales que buscan proporcionar a nuestro cuerpo todos los nutrientes que necesita para funcionar correctamente

3.5.2 Principios de alimentación saludable.

previene enfermedades y promueve una buena calidad de vida.

- 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
- 3. Moderación:** Evita el consumo excesivo de cualquier alimento o nutriente
- 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.

3.6 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.

1. Bacterias: Los alimentos pueden contaminarse en cualquier punto de su producción, procesamiento o preparación

Ejemplos: Salmonella (a menudo en pollo crudo o huevos), Escherichiacoli (en carne de res mal cocida o lechuga contaminada), Listeria monocytogenes (en quesos no pasteurizados o embutidos).

2. Virus: Aunque los virus no se multiplican en los alimentos, estos pueden actuar como vehículos de transmisión.

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).

3.6 Los alimentos como mecanismo de transmisión de enfermedades.

3. Parásitos: Los alimentos y el agua pueden contaminarse con diversos tipos de parásitos

Ejemplos: *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 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.

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

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

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

3.6.1 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.

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

Almacenamiento adecuado

Refrigerar o congelar los alimentos perecederos en un plazo de 2 horas desde su compra o preparación

3.6.1 Higiene alimentaria.

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.

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

Ser especialmente cuidadoso al preparar alimentos

Factores de riesgo

- 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

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

La seguridad alimentaria es un concepto amplio que se refiere a la disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad de los alimentos para todas las personas

3.6.2 Seguridad alimentaria

Los pilares de la seguridad alimentaria son

1. Disponibilidad
2. Acceso
3. Utilización
4. Estabilidad

Importancia de la seguridad alimentaria

- 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