



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Diana Paola Perez Briones

Nombre del tema: Ecología y Salud

Parcial: Tercer

Nombre de la Materia: Enfermería comunitaria

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernandez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Séptimo

ALIMENTACION, NUTRICION Y SALUD PUBLICA

DESNUTRICION

PROBLEMAS

Déficit o por exceso, el hambre y la falta de nutrientes esenciales pueden llevar a la desnutrición crónica.

IMPACTO DE LA SALUD PUBLICA

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 ALIMENTACION

PROBLEMA

Dietas ricas en grasas saturadas, azúcares, y sal, y bajas en fibra, vitaminas y minerales.

IMPACTO DE LA SALUD PUBLICA

Estas enfermedades suponen una carga significativa para los sistemas de salud, aumentando la morbilidad, mortalidad y los costos sanitario.

INSEGURIDAD ALIMENTARIA

PROBLEMA

Refiere a la falta de acceso regular a alimentos suficientes y nutritivos.

IMPACTO DE LA SALUD PUBLICA

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 DE LA SALUD PUBLICA

Estas enfermedades pueden causar desde síntomas gastrointestinales leves hasta condiciones graves y potencialmente mortales.

ALIMENTACION NUTRICION Y SALUD PUBLICA

PROMOCION DE DIETAS

PROBLEMAS

La publicidad y el marketing a menudo promueven alimentos y bebidas ultra procesadas, ricos en azúcares, grasas y sal.

IMPACTO DE LA SALUD PUBLICA

Influir en las elecciones alimenticias, especialmente en niños, aumentando el riesgo de enfermedades relacionadas con la dieta.

POLITICAS DE SALUD PUBLICA

Las estrategias de salud pública pueden promover dietas saludables y estilos de vida activos.

CULTURA Y ALIMENTACION

Las tradiciones y prácticas culturales influyen en las dietas. Es esencial considerar estas prácticas al implementar intervenciones de salud pública.

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.

ALIMENTACION, SALUDABLE: CARACTERISTICAS

PRINCIPIOS DE LA ALIMENTACION SALUDABLE

EQUILIBRIO

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. Esta diversidad asegura la ingestión de todos los nutrientes necesarios.

MODERACION

Evita el consumo excesivo de cualquier alimento o nutriente. Aunque algunos alimentos son saludables, consumirlos en exceso puede ser perjudicial.

ADECUACION

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.

HIDRATACION ADECUADA

Consumir suficiente agua es esencial para el funcionamiento adecuado de nuestro organismo.

FOMENTAR LA FIBRA

Incluye alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, que ayudan a mejorar la digestión.

LOS ALIMENTOS COMO MECANISMO DE TRANSMICION DE 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.

PARASITOS

Los alimentos y el agua pueden contaminarse con diversos tipos de parásitos. Como: Toxoplasma gondii, Giardia lamblia y Taenia solium.

HONGOS Y TOXINAS

Algunos hongos produce toxinas llamadas micotoxinas que pueden ser perjudiciales si se ingieren. Como: Aflatoxinas producidas por ciertos mohos en alimentos almacenados en condiciones húmedas y cálidas,

SUSTANCIAS QUIMICAS Y METALES

Los alimentos pueden contaminarse con productos químicos tóxicos y metales pesados. Como: 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.
- Contaminación entre alimentos crudos y cocidos.
- Consumo de alimentos crudos o insuficientemente cocidos.
- Uso de agua

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.

LIMPIE DE SUPERFICIE Y UTENCILIOS

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.

SEPARACION DE ALIMENTOS

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

COCCION ADECUADA

Cocinar los alimentos a temperaturas adecuadas garantiza la destrucción de microorganismos patógenos. Las carnes, aves, pescados y huevos deben alcanza temperaturas internas.

ALMACENAMIENTO INADECUADO

Refrigerar o congelar los alimentos perecederos en un plazo de 2 horas desde su compra o preparación. Reducir este tiempo en días muy calurosos.

DESCONGELCION SEGURA

Descongelar los alimentos en el refrigerador, en agua fría cambiándola cada 30 minutos, o en el microondas. Nunca descongelar alimentos a temperatura ambiente.

Bibliografía

[LC-LEN704 ENFERMERIA COMUNITARIA.pdf](#)