



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Erika Del Roció Martínez Hernández

Nombre del tema: ecología y salud

Parcial: tercero

Nombre de la Materia: enfermería comunitaria

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 7 "B"

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.

Desnutrición

es una enfermedad que se produce cuando el cuerpo no recibe los nutrientes suficientes para mantenerse sano. Puede deberse a una alimentación inadecuada, como la falta de calorías o de nutrientes esenciales, o a la incapacidad del cuerpo para absorberlos

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, retrasar el desarrollo físico y cognitivo, y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas en la vida adulta

consecuencias

Debilitar el cuerpo, Comprometer el sistema inmunológico, Aumentar el riesgo de morir por infecciones, Causar problemas de aprendizaje en niños, Provocar sobrepeso u obesidad en la vida adulta y Dificultar la inserción en el mercado laboral

Enfermedades Relacionadas con la Alimentación

Entre ellas se encuentran la diabetes, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la anemia, la dislipidemia, algunos tipos de cáncer y las infecciones

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 causadas por una mala alimentación infantil

Entre ellas se encuentran la anemia, la diabetes, la hipertensión arterial, la gastritis, y las enfermedades odontológicas

Promoción de dietas saludables

la publicidad y marketing 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

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. Sistemas alimentarios sostenibles pueden asegurar una nutrición adecuada mientras protegen el medio ambiente

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.

nutrición completa

es aquella que aporta los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, como hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua

3.5.2 Principios de alimentación saludable.

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.

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)

equilibrada

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

inocua

es aquella que no representa riesgos para la salud de las personas que la consumen. Para que un alimento sea inocuo, se deben aplicar medidas de higiene durante su producción, almacenamiento, distribución y preparación.

suficiente

Una alimentación suficiente es aquella que cubre las necesidades de energía y nutrientes del organismo para lograr un crecimiento y mantenimiento adecuado

1. Equilibrio

La dieta debe proporcionar una cantidad adecuada de todos los nutrientes esenciales, sin exceder o carecer en alguno de ellos. Esto significa incluir alimentos de todos los grupos alimenticios en proporciones adecuadas

2. Variedad

Incluye diferentes alimentos de cada grupo alimenticio. Esta diversidad 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. Por ejemplo, las frutas son saludables, pero si se consumen en cantidades excesivas, también se ingiere más azúcar de la necesaria.

5. Calidad sobre cantidad

Selecciona alimentos que ofrezcan más nutrientes en comparación con las calorías que aportan. Es preferible consumir alimentos ricos en vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales

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 ad

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.

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), Escherichia coli (en carne de res mal cocida o lechuga contaminada), Listeria monocytogenes (en quesos no pasteurizados o embutidos)

3.6.1 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, evitando la contaminación

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.

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. 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)

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

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

4. Hongos y toxinas

Algunos hongos producen 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.

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

Cuidado con Alimentos de Riesgo

Ser especialmente cuidadoso al preparar alimentos para grupos vulnerables, como niños, ancianos, mujeres embarazadas y personas con sistemas inmunológicos debilitados

3.6.2 Seguridad alimentaria

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

Los pilares de la seguridad alimentaria son

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

Socioeconómica

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

1. Disponibilidad

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

2. Acceso

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.

Importancia de la seguridad alimentaria:

Salud

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).

Para garantizar la seguridad alimentaria, es fundamental abordar tanto las causas inmediatas como las subyacentes de la inseguridad alimentaria

que puede requerir intervenciones en diversos sectores, desde la producción agrícola y el comercio hasta la educación y la salud

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

Desarrollo

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

Es un desafío multidimensional que requiere enfoques integrados y colaborativos a nivel local, nacional e internacional.