



# **Mi Universidad**

## *Cuadro sinoptico*

*Nombre del alumno: Andrin Armin Cordova Pérez*

*Nombre del tema:*

*Nombre de la materia: Enfermería comunitaria*

*Nombre del profesor: Felipe Antonio morales  
Hernández*

*Nombre de la licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 7mo cuatrimestre*

Alimentación, nutrición y salud pública.

Desnutrición:

Problema: La desnutrición, ya sea por déficit o por exceso, es una preocupación global

Impacto en Salud Pública: La desnutrición puede aumentar la susceptibilidad a enfermedades infecciosas,

Enfermedades Relacionadas con la Alimentación:

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

Impacto en Salud Pública: Estas enfermedades suponen una carga significativa para los

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 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,

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

El modo en que se produce, distribuye y consume la comida tiene un impacto en la salud pública

## 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 y, de esta forma, mejorar su estado de salud.

según la NOM-043: Principios básicos de la alimentación: La norma destaca que la alimentación debe ser:

- 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.

## 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. Estos son los principales principios de la alimentación saludable:

1. Equilibrio
2. Variedad:
3. Moderación
4. Adecuación
5. Calidad sobre cantidad
6. Preferencia por alimentos naturales
7. Hidratación adecuada
8. Limitar sodio, azúcares y grasas saturadas/trans
9. Fomentar la fibra
10. Escucha a tu cuerpo
11. . Disfruta la comida
12. Educación y Conciencia:

Seguridad  
alimentaria.

Los pilares de la  
seguridad alimentaria  
son:

Disponibilidad: Refiere  
a la existencia de  
suficientes alimentos,  
ya sea por la  
producción local,  
importaciones,

Importancia de la  
seguridad  
alimentaria:

Salud: Una  
alimentación  
inadecuada puede  
resultar en  
desnutrición, que  
puede ser tanto por  
deficiencia (falta de  
nutrientes esenciales)

