



## EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

# ¿CÓMO AFECTA LA CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN LA ESCUELA?

### ¿QUÉ ES LA DIARREA?

Se define como diarrea a la deposición de tres o más veces al día (o con una frecuencia mayor que la normal para la personas) de heces sueltas o líquidas. La deposición frecuente de heces firme (de consistencia sólida) no es diarrea, ni tampoco la deposición de heces de consistencia suelta y “pastosa” por bebés amamantados.

La diarrea suele ser un síntoma de una infección del tracto digestivo, que puede estar ocasionada por diversos organismos bacterianos, víricos y parásitos. La infección se transmite por alimentos o agua de consumo contaminado, o bien de una persona a otra, de una mala higiene tanto en manos y un mal manejo de los alimentos.

Llegamos a la conclusión junto con el apoyo de los 11 artículos que las enfermedades diarreicas agudas se encuentran como la segunda causa de muertes en Latinoamérica, podemos concluir que las EDAS afectan a todos los grupos de edades atribuibles a diferentes factores en el manejo de alimentos, contaminación desinfección, etc.

En los jóvenes universitarios existen factores directos que conllevan a padecer EDAS como son: estrés escolar, deshidratación, mala alimentación, consumir alimentos fuera de la universidad, entre otras, por ello es importante cumplir con las siguientes recomendaciones para evitar dicha enfermedad y tener buena salud:

- ✚ La desinfección, manejo y conservación del agua y alimentos.
- ✚ Utilización de mallas y esmaltes a las personas que cocinen en cualquier instancia de alimentos
- ✚ Cocer muy bien los alimentos, sobre todo pescados y mariscos.
- ✚ Lavar frutas y verduras con agua y jabón.
- ✚ Lavarse las manos antes de la preparación e ingesta de alimentos, después de ir al baño, al cambiar pañales y al manejo con la basura
- ✚ Se sugiere no comer fuera de la universidad o en dado caso llevar

Informe completo en WordPress “Nutrición Humana iesit”

<https://wordpress.com/read/feeds/103407740>

<https://nutriciónevidencia.home.blog/>

Ramírez Fermín Fco.Javier

López Sierra Brisa C.

Aquino Lorenzo Katia

