

MANUAL COMUNITARIO DE HIGIENE E INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

PROYECTO EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL
EN ESCUELAS DE EDUCACIÓN BÁSICA.TCP/DOM/3101



SEE



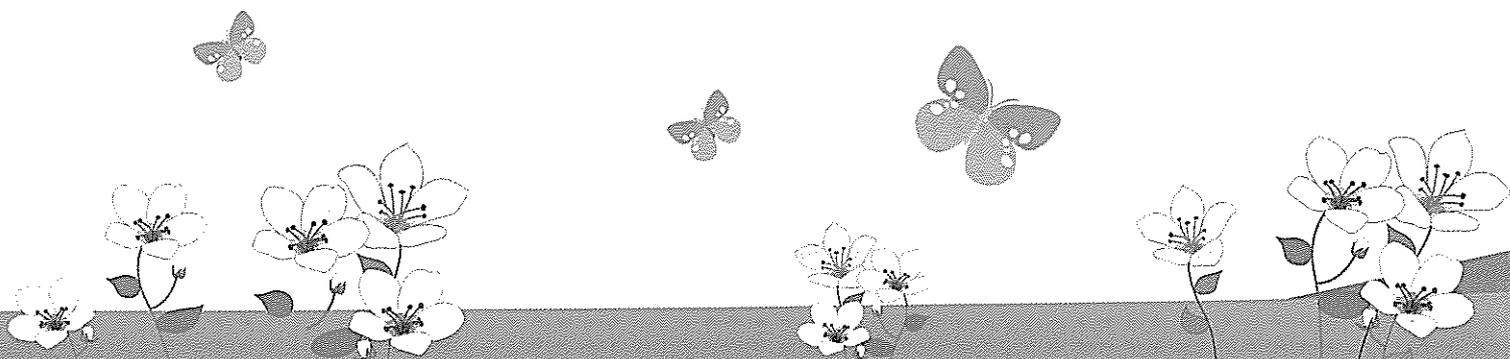


Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites.

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción de material contenido en este producto informativo para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor.

Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse al Jefe de la Subdirección de Políticas y Apoyo en Materia de Publicación Electrónica de la Dirección de Información de la FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Roma, Italia, o por correo electrónico a copyright@fao.org

© FAO 2009



Santo Domingo, República Dominicana 2009

INDICE

LOS ALIMENTOS Y EL AGUA SON IMPORTANTES PARA LA SALUD.	04
LOS ALIMENTOS Y EL AGUA MANIPULADOS CON POCA HIGIENE SE CONTAMINAN.	04
¿QUE CONTAMINA LOS ALIMENTOS Y EL AGUA?	05
QUE ES UN MICROBIO O BACTERIA	05
DONDE SE ENCUENTRAN LOS MICROBIOS	06
ENFERMEDADES PROVOCADAS POR LOS MICROBIOS	08
¿POR QUE OCURRE LA CONTAMINACIÓN?	08
CÓMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR ALIMENTOS	09
¿QUE ES HIGIENE PERSONAL?	09
COMO LAVARSE LAS MANOS	10
¿CUANDO LAVARSE LAS MANOS?	11
INOCUIDAD E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS	13
RECOMENDACIONES EN ALGUNAS ETAPAS	14
PASOS PARA EL LAVADO Y DESINFECCIÓN DE LECHUGAS	16
ALMACENAMIENTO	17
CONSUMO	18
HIGIENE DEL AMBIENTE	19
LA HIGIENE DEL AMBIENTE ES IMPORTANTE, E INCLUYE LA LIMPIEZA DE LOS PISOS, PAREDES, MESAS DE TRABAJO.	20
LOS ALIMENTOS PUEDEN PROVENIR DE:	21
EN CUALQUIER CASO LOS ALIMENTOS DEBEN PROTEGERSE PARA EVITAR QUE SE CONTAMINEN Y PROVOQUEN ENFERMEDADES.	22
HIGIENE DE LOS ALIMENTOS	23
EL POLLO	24
HUEVOS	25
FRUTAS Y HORTALIZAS	26
LA LECHE Y EL QUESO	27
QUESOS	28
PESCADO FRESCO	28

LOS ALIMENTOS Y EL AGUA SON

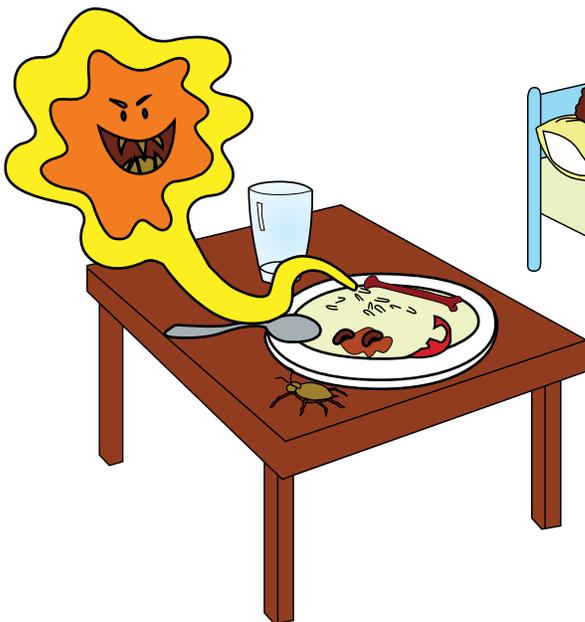
IMPORTANTES PARA LA SALUD.



LOS ALIMENTOS Y EL AGUA

MANIPULADOS CON POCA HIGIENE

SE CONTAMINAN.



Los alimentos contaminados provocan daños a la salud del hombre ocasionando enfermedades y muertes.

¿QUE CONTAMINA

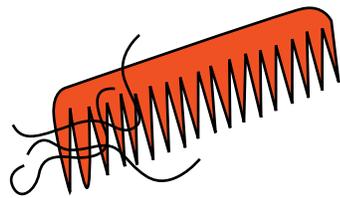
LOS ALIMENTOS Y EL AGUA?

Los alimentos y el agua se contaminan con microbios como las bacterias, parásitos, virus, hongos y por sustancias producidas por los microbios llamadas tóxicas.

Los alimentos pueden también estar contaminados por:



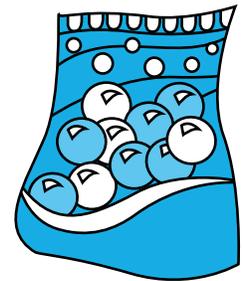
Tierra



Pelos



Insecticidas



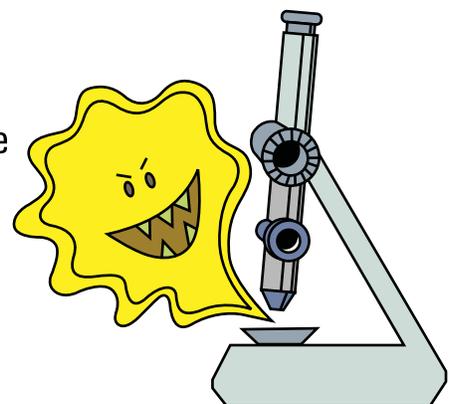
productos químicos
y de limpieza.

QUE ES UN MICROBIO O BACTERIA

Son seres vivos muy pequeños que no se pueden ver con los ojos.

Se necesita un microscopio para verlos.

Pueden ser dañinos para las personas porque provocan enfermedades.



DONDE SE ENCUENTRAN

LOS MICROBIOS

(BACTERIAS)

Los microbios estan en:

Los insectos
(moscas y
hormigas).

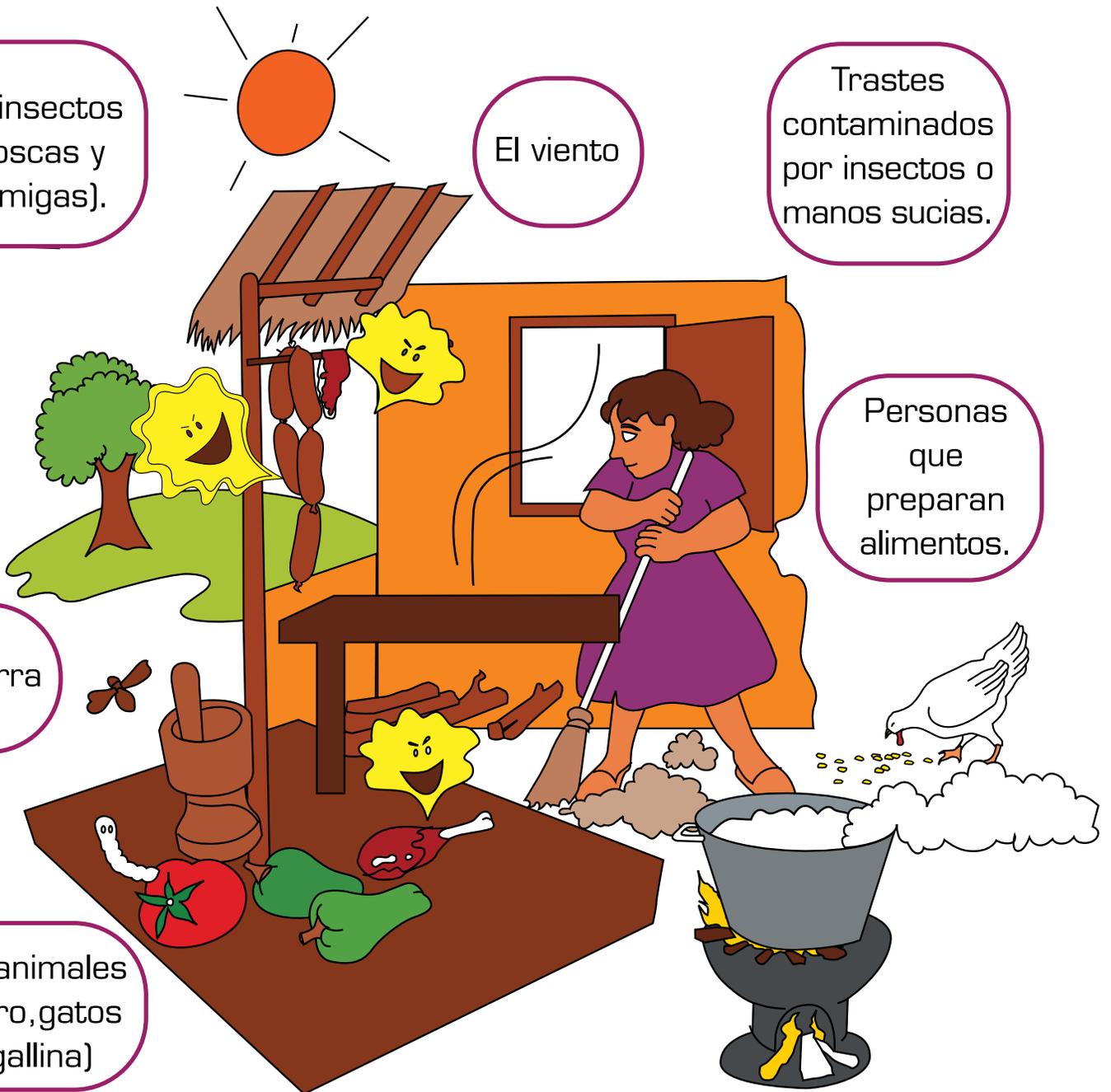
El viento

Trastes
contaminados
por insectos o
manos sucias.

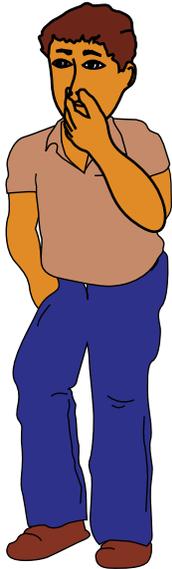
Personas
que
preparan
alimentos.

La tierra

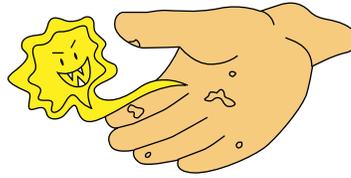
Los animales
(perro, gatos
y gallina)



LAS PERSONAS TIENEN MICROBIOS EN:



La boca
y nariz



Las manos



Materia fecal



El cabello



La piel

Las manos son la principal fuente de contaminación, a través de ellas pueden llegar microbios peligrosos para la salud de las personas.

Si tocamos nuestro cuerpo y luego tocamos los alimentos sin lavarnos las manos, contaminamos los alimentos con microbios (bacterias).

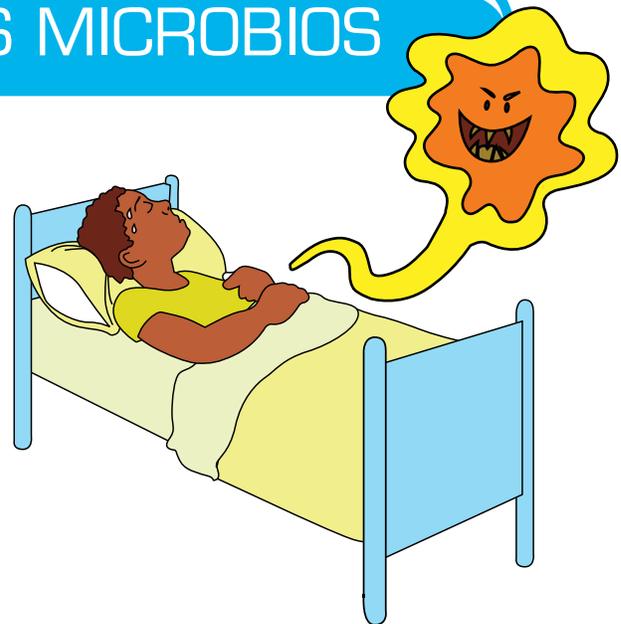
ENFERMEDADES PROVOCADAS

POR LOS MICROBIOS

Las enfermedades provocadas por los microbios son:

- La diarrea
- Hepatitis
- Fiebre tifoidea

Estas enfermedades ocurren porque la familia come alimentos contaminados o toma agua contaminada sin darse cuenta.



¿POR QUE OCURRE LA CONTAMINACIÓN?

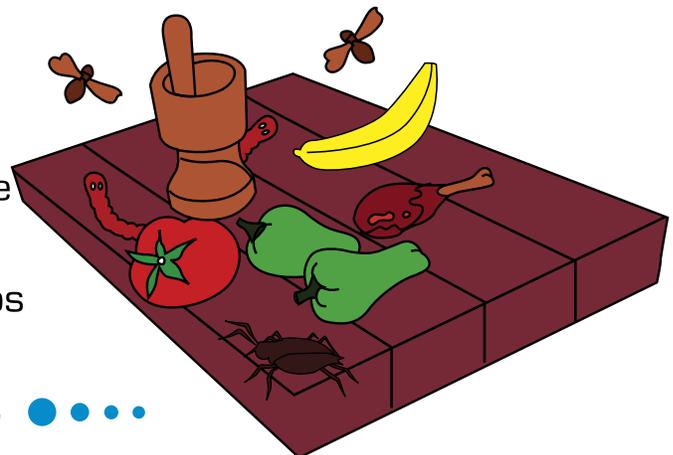
Por falta de higiene de las personas que preparan los alimentos.



Por descuido en el lavado, protección y conservación de los alimentos.



Por falta de higiene de los trastes de cocina y del lugar donde se preparan y guardan los alimentos.



CÓMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES

CAUSADAS POR ALIMENTOS



Personal

CON BUENOS
HÁBITOS DE HIGIENE



Del los alimentos



Del lugar donde se
preparan y guardan
los alimentos

¿QUE ES HIGIENE PERSONAL?

ES LA MANERA COMO MANTENEMOS NUESTRO CUERPO LIMPIO.

Hábitos de higiene recomendados



Baño diario y lavado
del cabello frecuente.



Uso de ropa limpia.

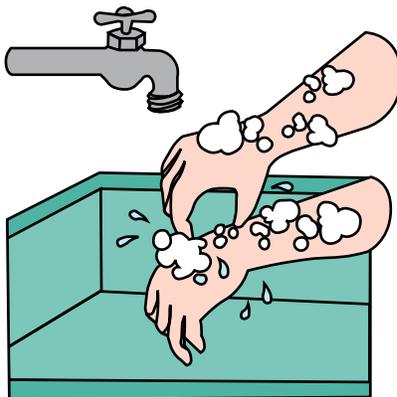


Mantener las
manos siempre
limpias y las uñas
cortas.

COMO LAVARSE LAS MANOS



MÓJATE HASTA
EL CODO



JABÓNESE BIEN
LAS MANOS
HASTA EL CODO



FROTA LAS MANOS
ENTRE SÍ Y ENTRE
LOS DEDOS,
CEPILLA BIEN LA UÑAS



ENJUÁGUATE BIEN,
DE FORMA QUE EL AGUA
LIMPIA BAJE DESDE EL
CODO HASTA LOS DEDOS,
SIN DESPERRICIARLA.



SÉCATE
CON UNA TOALLA
O PAÑO LIMPIO.

¿CUANDO LAVARSE LAS MANOS?

ANTES DE:



Preparar alimentos



Servir la comida



Alimentar niños/as



Comer

DESPUES DE:



Hacer la limpieza de la casa

Limpiar o quitar pañales



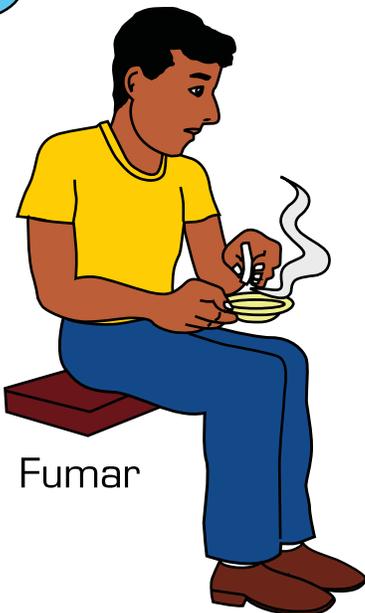
Toser o estornudar



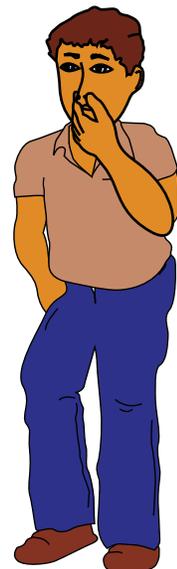
Tocar dinero, basura o insecticida



Usar la letrina o sanitario



Fumar



Tocar la nariz u otra parte del cuerpo

INOCUIDAD E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

La higiene de los alimentos son las medidas que se aplican para producir, distribuir y almacenar los alimentos para mantenerlos adecuados para el consumo.

La higiene de los alimentos se debe aplicar en la compra, preparación, almacenamiento y consumo de los alimentos.



RECOMENDACIONES EN ALGUNAS

ETAPAS

EN LA COMPRA



Compre lo mejor, alimentos que se vean sanos, frescos y limpios (higiénicos).



Compre verduras y frutas frescas, limpias y con olor agradable.

No compre conservas en latas abombadas, abolladas, oxidadas, con moho, humedad o sin etiquetas.



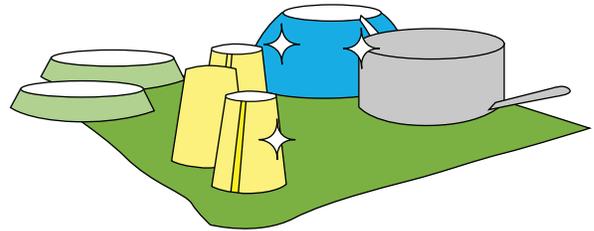
EN LA PREPARACIÓN



Mantenga el lugar de preparación de los alimentos limpio. (mesas, comedor y despensa).



Mantenga los trastes de cocina limpios.



Escurra los trastes boca abajo y guardelos protegidos del polvo, insectos o ratones.

Friegue lo mas pronto posible despues de cocinar y servir.



Lave y desinfecte los alimentos que se comen crudos, como la lechuga y el berro.

PASOS PARA EL LAVADO

Y DESINFECCIÓN DE LECHUGAS



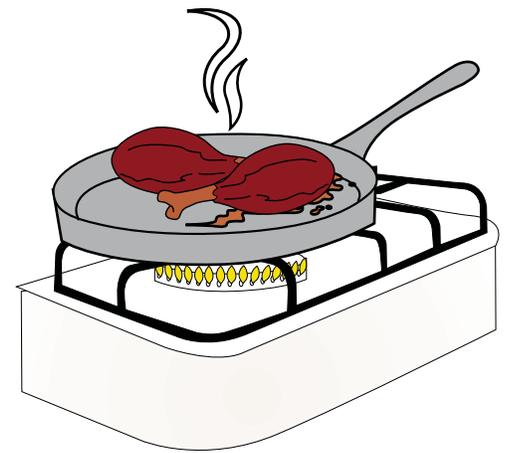
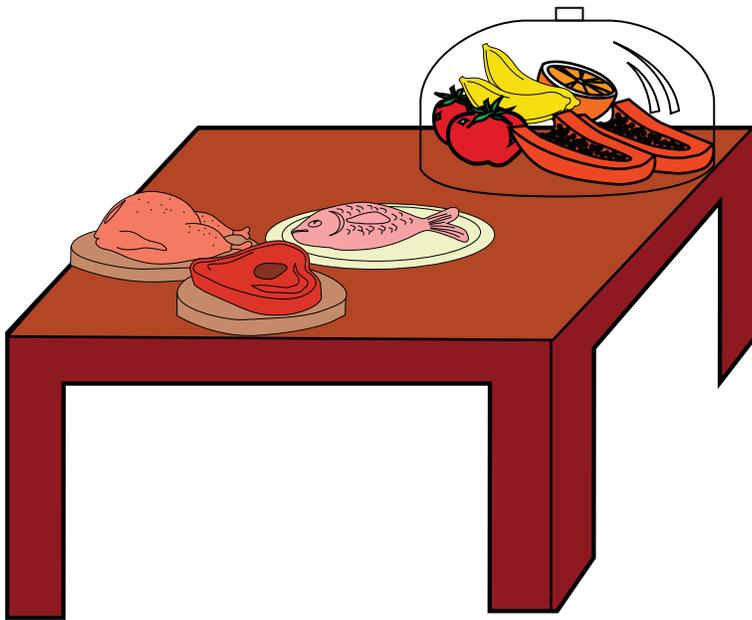
LAVE HOJA POR HOJA BAJO CHORRO DE AGUA (O CON UN JARRO). ASÍ SE SACA LA TIERRA Y OTRAS IMPUREZAS.

LUEGO DESINFÉCTELAS EN AGUA CON CLORO DURANTE 10 MINUTOS. POR CADA GALÓN DE AGUA PONGA 5 GOTAS DE CLORO.



15 MINUTOS

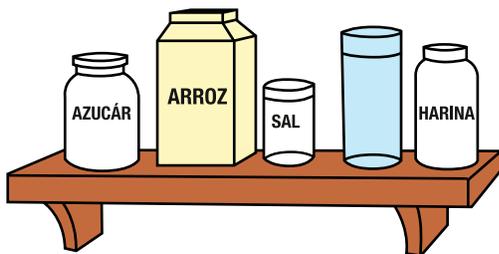
ENSEGUIDA, ENJUAGUE CON AGUA HERVIDA O DE BOTELLÓN HASTA QUE DESAPAREZCA EL OLOR A CLORO.



Cocine bien la comida, especialmente el pollo, carne y leche.

Evite el contacto de carne o pescado crudo con alimentos listos para comer como: frutas, vegetales y pan.

ALMACENAMIENTO



Guarde alimentos como el arroz, espaguetis, azúcar, sal y harina en envases cerrados. Coloquelos en un lugar fresco, limpio y sin plagas.



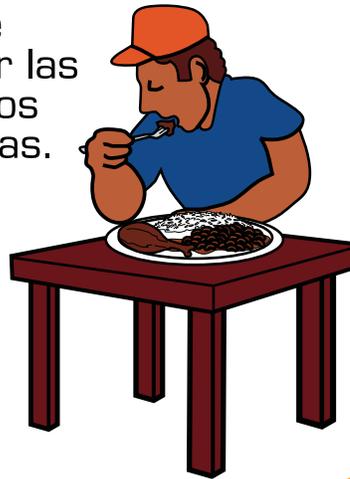
Conserve la leche, el queso, carne, pescado y huevos en un lugar frío (nevera, recipiente con hielo) para evitar los microbios.

CONSUMO

Consumir los alimentos tan pronto se cocinen.



Al comer la persona debe tener las manos limpias.



El lugar donde se come, incluyendo la mesa, platos, vasos y cubiertos deben de estar limpios.

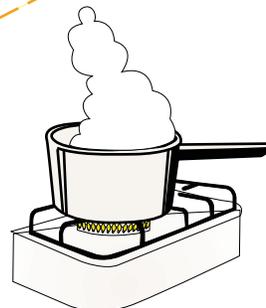


Guarde los alimentos sobrantes en un lugar frío (nevera, recipiente con hielo)

Recaliente los alimentos sobrantes para eliminar los microbios.



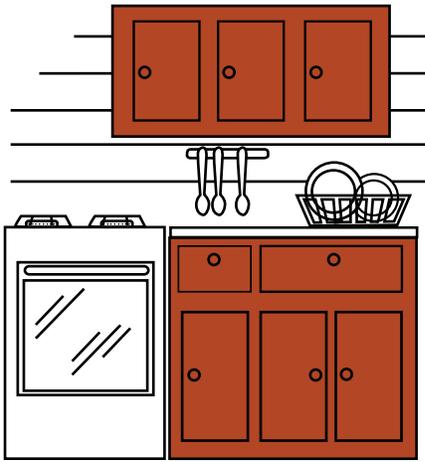
Use agua potable. Si tiene dudas sobre la calidad del agua, hiérvala durante 3 minutos.



HIGIENE DEL AMBIENTE

(trastes de cocina y del lugar donde se prepara alimentos)

Para asegurar una alimentación higiénica es necesario la limpieza y desinfección de la:



Cocina



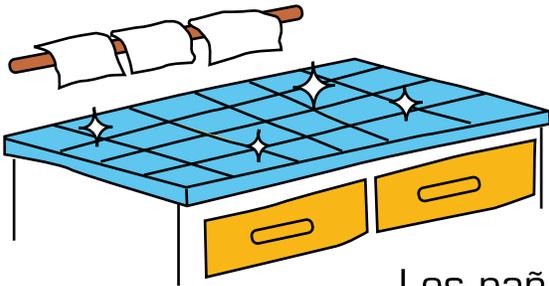
Los trastes de cocina



El comedor



El lugar donde guarda alimentos



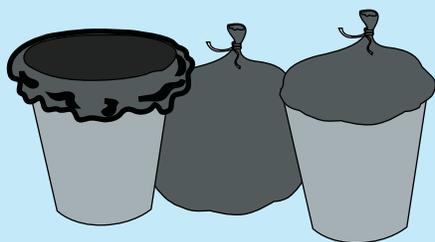
Los paños de cocina

LA HIGIENE DEL AMBIENTE ES IMPORTANTE,
E INCLUYE LA LIMPIEZA DE LOS PISOS,
PAREDES, MESAS DE TRABAJO.



Al limpiar la despensa, si aplica algún insecticida, proteja los alimentos para evitar contaminarlos con sustancias que son peligrosas para el ser humano.

Durante la preparación de los alimentos evite levantar polvo.



Mantenga la basura lejos de los alimentos, use un zafacón con tapa.



Queme o entierre la basura.

LOS ALIMENTOS PUEDEN PROVENIR DE:



EN CUALQUIER CASO LOS ALIMENTOS
DEBEN PROTEGERSE PARA EVITAR QUE SE
CONTAMINEN Y PROVOQUEN ENFERMEDADES.

Los animales de la granja nos proporcionan leche, carne y huevos. Es importante mantener la salud de los animales de la granja, para evitar que enfermen.

La alimentación correcta es el mejor tratamiento para evitar que los animales enfermen. Sea maíz, hojas, sobras de la casa y el agua deben ser higiénica.

PARA EVITAR QUE LOS ANIMALES SE ENFERMEN SE RECOMIENDA UN PROGRAMA DE HIGIENE Y SANIDAD QUE CONSISTE EN:



AISLAMIENTO DEL
ANIMAL ENFERMO
Y DESINFECCIÓN
DEL CORRAL.

RECOLECCIÓN DE
DESECHOS PARA
USO DE ABONO
(COMPOST).

CORRALES
LIMPIOS Y
SECOS.

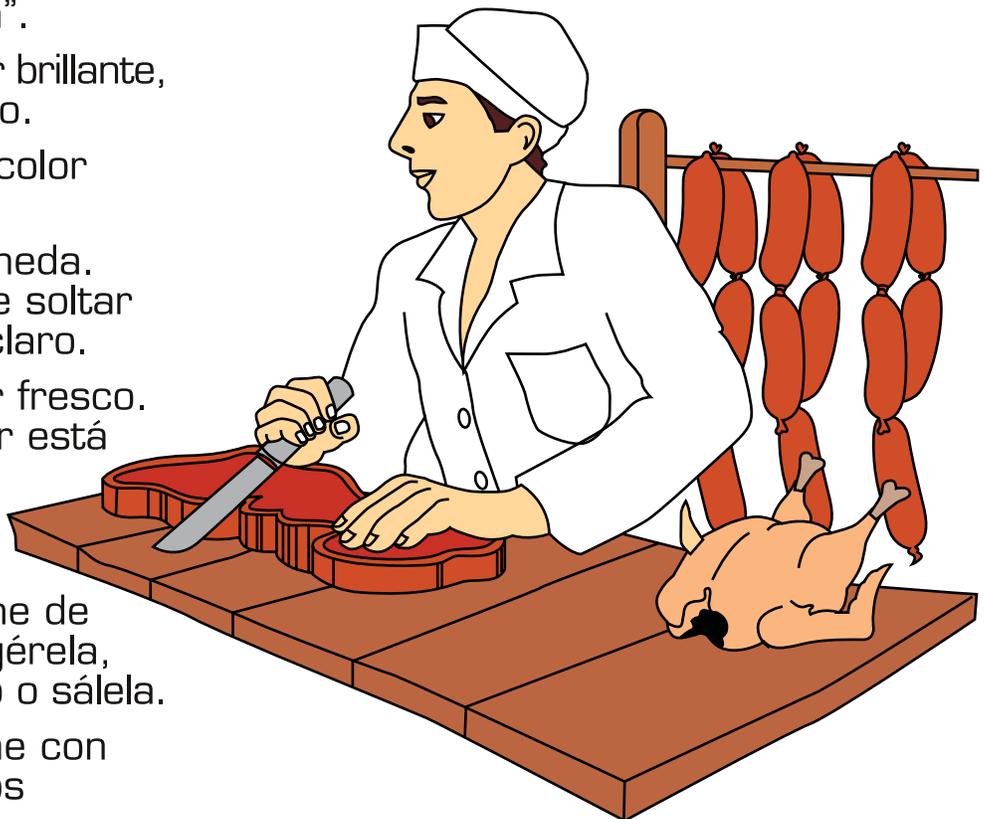
HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Las carnes deben provenir de animales sanos. El matadero, pescadería o pollera deben ser lugares limpios e higiénicos.

El puesto de venta, carnicería, pescadería o pollera deben reflejar mucha higiene. Si es posible tener refrigeración o depositar los alimentos en un recipiente con hielo.

AL COMPRAR CARNE OBSERVE QUE:

- Sea firme “dura”.
 - El color debe ser brillante, rosa o rojo claro.
 - No debe tener color verdoso.
 - Debe estar húmeda. Al cortarla debe soltar un líquido rojo claro.
 - El olor debe ser fresco. Si tiene mal olor está descompuesta
-
- Si no la consume de inmediato refrigérela, póngala en hielo o sálela.
 - Prepare la carne con utensilios limpios
 - Cocine bien las carnes para matar los microbios y parásitos que puedan tener especialmente el cerdo y el pollo.



EL POLLO

Al escoger un pollo verifique:

- Que no tenga golpes, mallugaduras y moretones.
- Que la piel esté suave.
- Su color rosado pálido.
- Su olor no sea desagradable o agrio.
- Que no tenga manchas verdosas.



COCCIÓN

La carne de pollo debe cocinarse bien para eliminar la bacteria llamada salmonella.

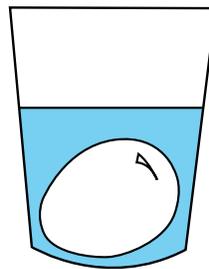
HUEVOS

El huevo es un alimento muy nutritivo y barato, además es de fácil preparación.

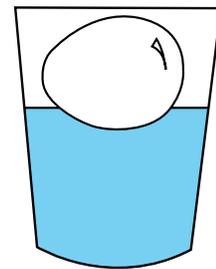
Los huevos se deben consumir frescos, por que son más higiénicos y seguros para la salud.

Para saber si el huevo es fresco antes de romperlo se recomienda:

Meterlo en un vaso o jarro con agua salada, si el huevo se hunde está fresco.



Fresco

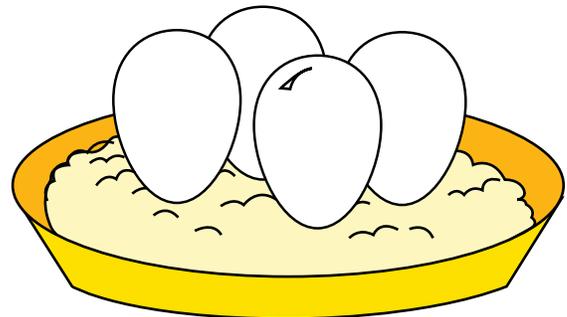


Viejo

CONSERVACIÓN

Los huevos se deben guardar en un lugar fresco y limpio, deben colocarse con la parte más fina hacia abajo.

Los huevos también pueden conservarse cubriéndolos con cal en un lugar fresco y seco.



No utilice huevos con cáscara rota por que pueden estar contaminados con microbios o bacterias llamadas salmonellas que provocan diarrea. Sólo pueden consumir huevos con cáscara que se acaba de romper en casa y se debe preparar para comer seguido.

FRUTAS Y HORTALIZAS

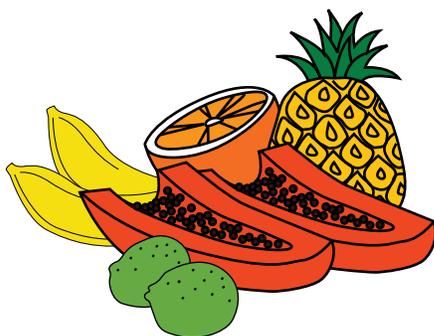
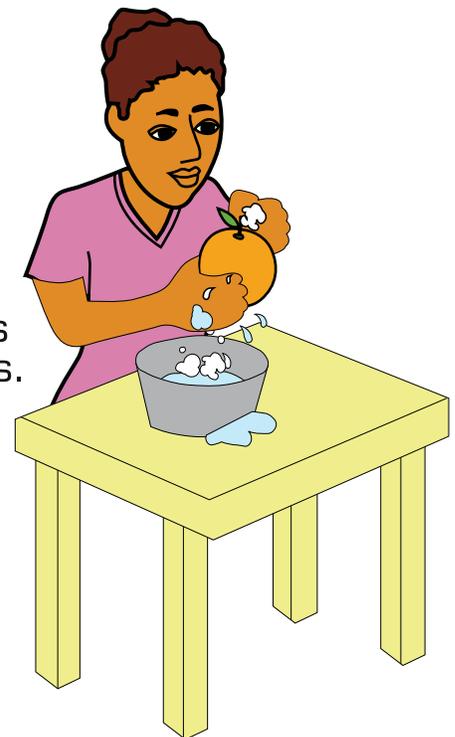
Las frutas y hortalizas son fuentes de vitaminas y minerales, por lo que son muy importante en la alimentación de la familia.

Las frutas y hortalizas se pueden cultivar en el huerto o el conuco, con buenas prácticas agrícolas.

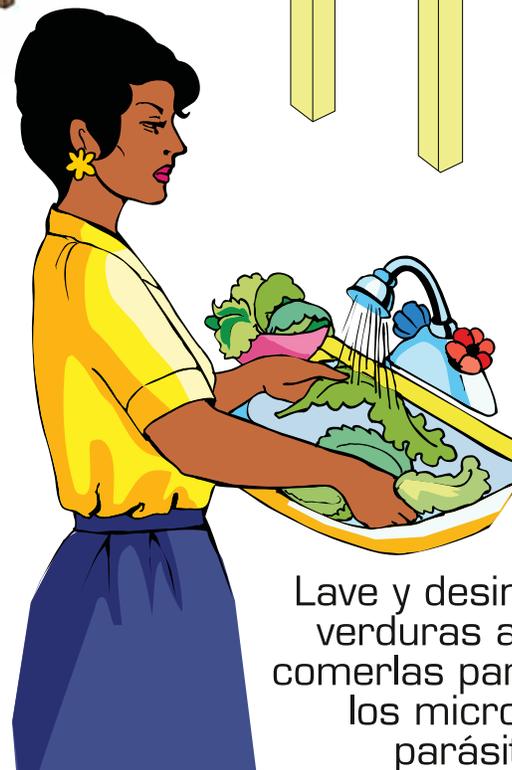


Compre frutas en lugares limpios.

Lave las frutas antes de comerlas.



Compre frutas sanas.



Lave y desinfecte las verduras antes de comerlas para eliminar los microbios y parásitos.

LA LECHE Y EL QUESO

La leche y el queso son alimentos muy importantes en todas las etapas de la vida por su valor nutritivo.

Al comprar o manipular preste mucha importancia a la higiene, ya que la leche se contamina con mucha facilidad con microbios que provocan enfermedades.



Medidas Higiénicas

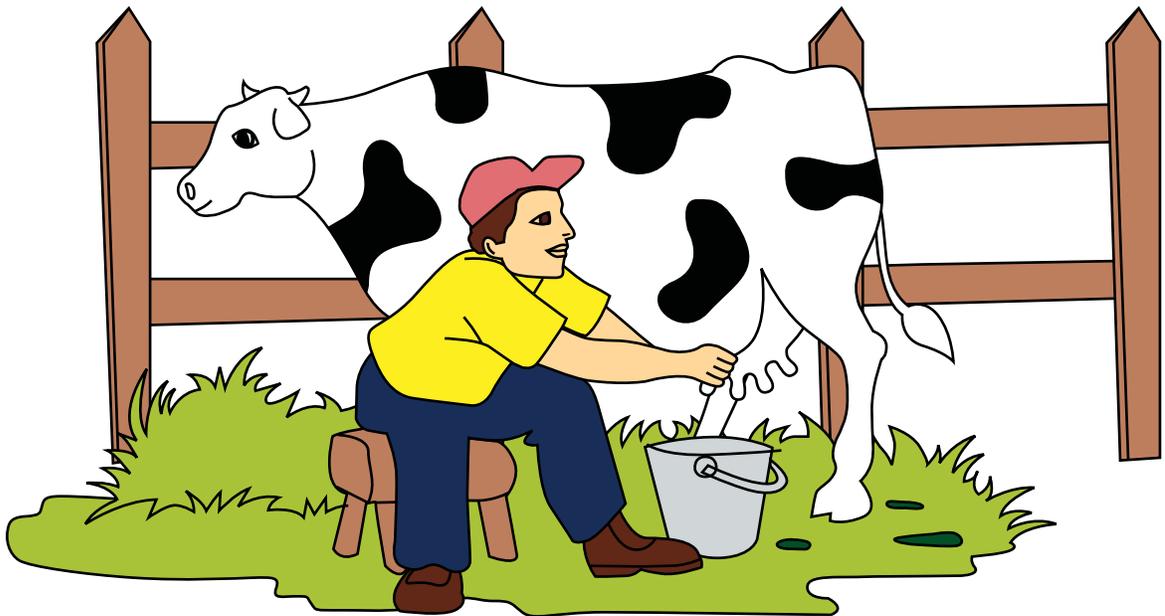
Asegure que:

LA LECHE
VENGA DE
VACAS
SANAS.

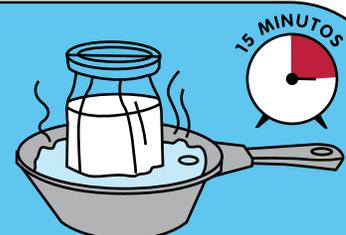
EL ORDEÑO
SE REALICE
CON MANOS
LÍMPIAS.

EL ORDENADOR
CUIDE SU
HIGIENE
PERSONAL.

EL RECIPIENTE
PARA RECOLECTAR
LA LECHE ESTÉ
LIMPIO.



Hierva durante 15 minutos y deje reposar unos minutos en recipiente tapado, antes de colocarla en la nevera o introducir esta olla en otro recipiente con agua para mantenerla fresca.



SI NO TIENE NEVERA, PREFIERA LECHE EN POLVO

Los envases de leche en polvo deben mantenerse tapados en un lugar fresco y seco.

Prepare sólo la leche en polvo que va a consumir al momento.

MODO DE PREPARAR LECHE EN POLVO:

Por cada vaso de agua, agregue 1 cucharada de leche en polvo.
Si tiene dudas sobre el agua, use agua hervida.

QUESOS

No compre quesos que tengan manchas verdes o mal olor.
Los quesos se conservan bien en envases plásticos con tapa.

PESCADO FRESCO

- El pescado debe tener, los ojos brillantes y no hundidos.
- Las agallas de color rojo fuerte.
- La carne dura y consistente.
- Debe ponerse a la venta sobre el hielo, en superficies inclinadas, para que el agua que se produzca al derretirse el hielo pueda salir.

