

MANUAL COMUNITARIO DE HIGIENE E INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

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



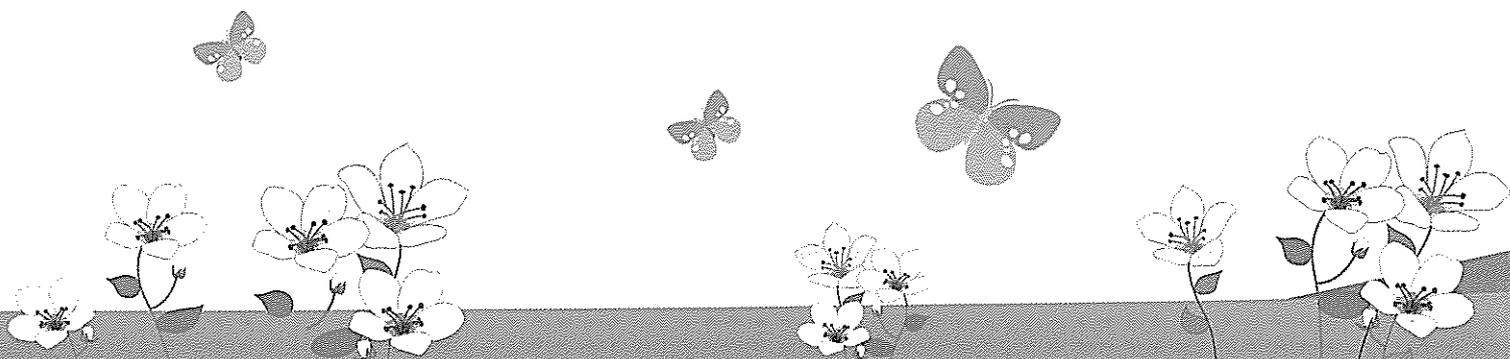


Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, 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

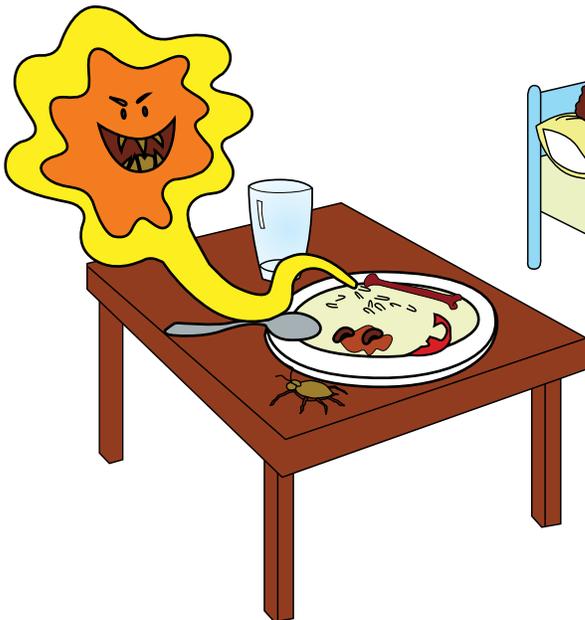
IMPORTANTES PARA LA SALUD.



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

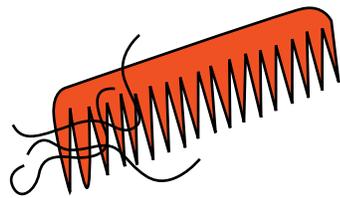
LOS ALIMENTOS Y EL AGUA?

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:



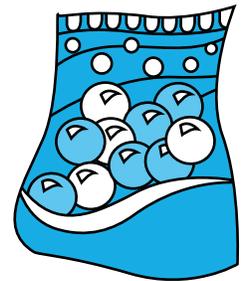
Tierra



Pelos



Insecticidas



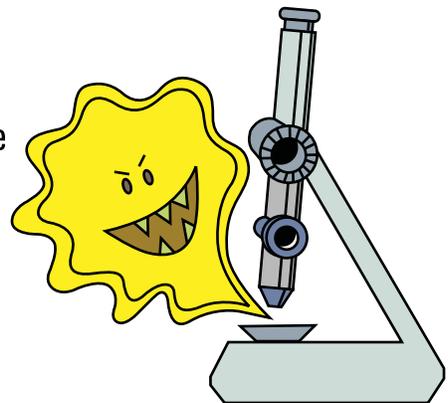
productos químicos
y de limpieza.

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).

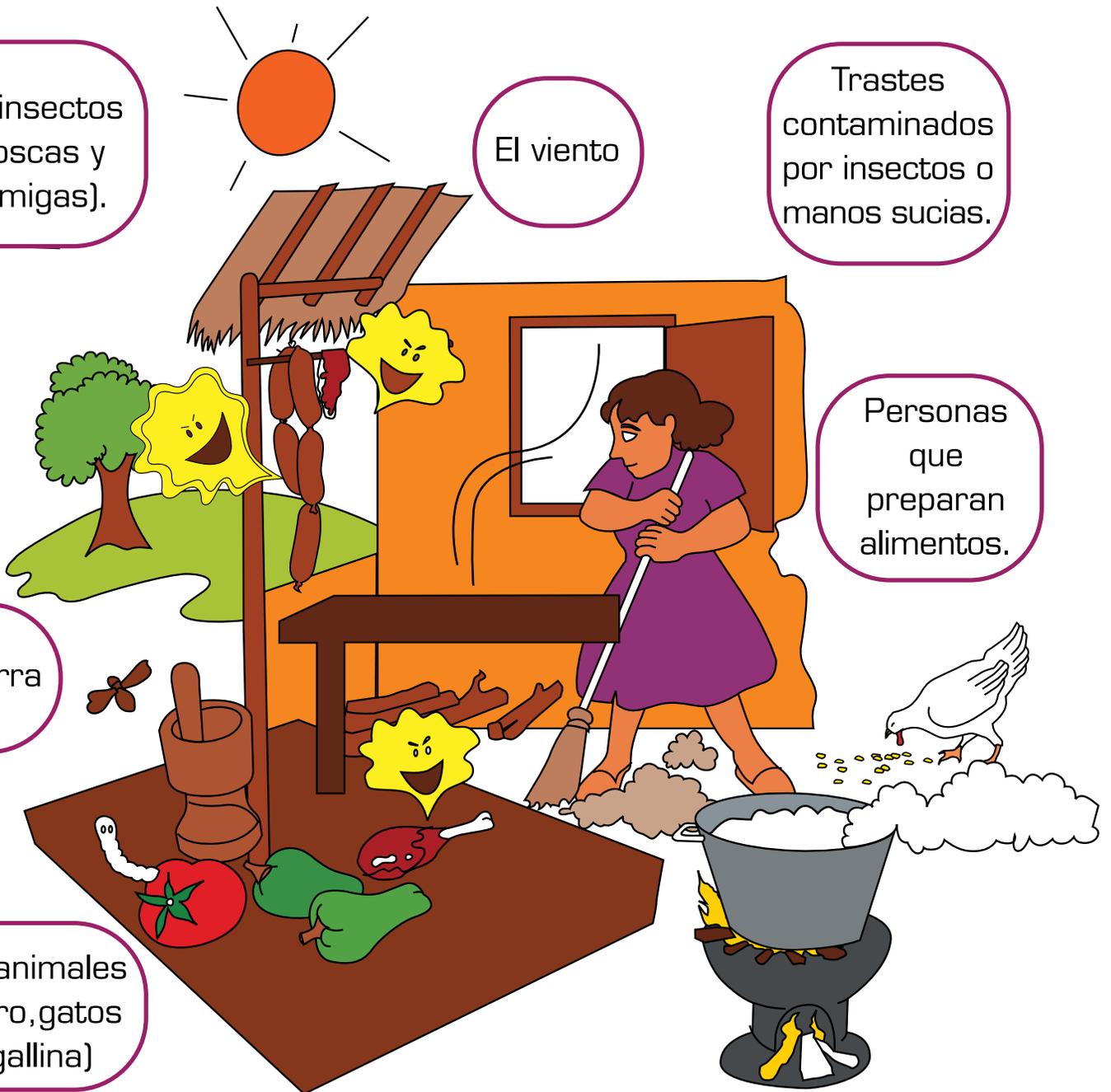
El viento

Trastes
contaminados
por insectos o
manos sucias.

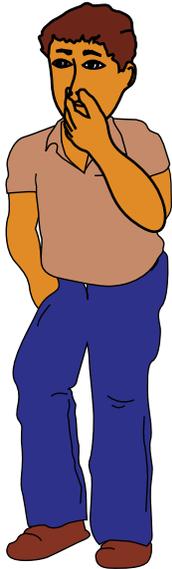
Personas
que
preparan
alimentos.

La tierra

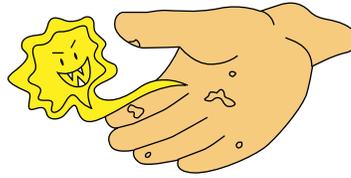
Los animales
(perro, gatos
y gallina)



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).

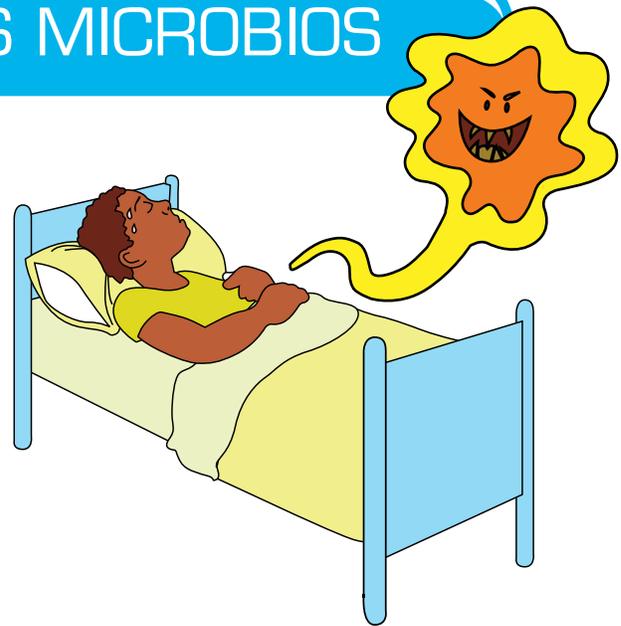
ENFERMEDADES PROVOCADAS

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?

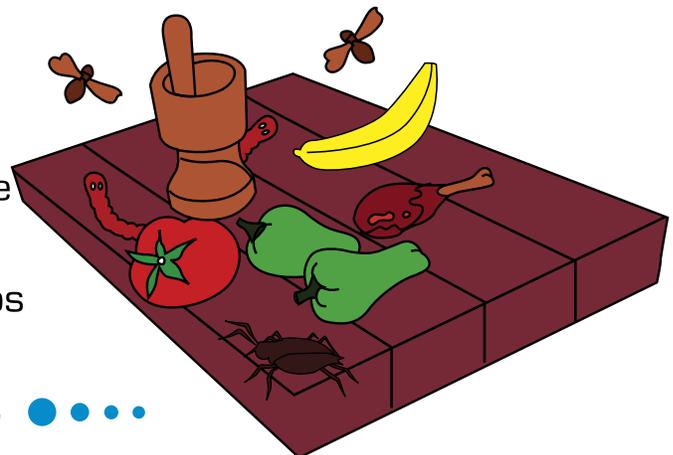
Por falta de higiene de las personas que preparan los alimentos.



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.

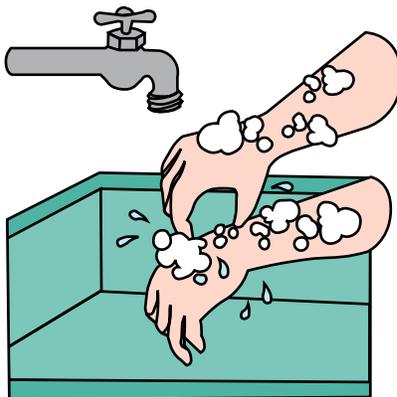


Mantener las
manos siempre
limpias y las uñas
cortas.

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 DESPERDICARLA.



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



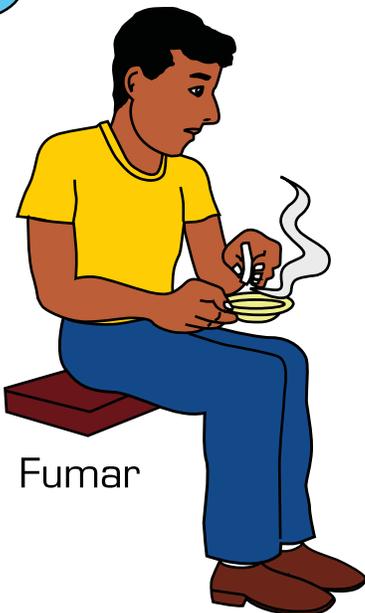
Toser o estornudar



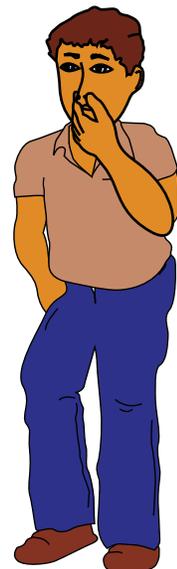
Tocar dinero, basura o insecticida



Usar la letrina o sanitario



Fumar



Tocar la nariz u otra parte del cuerpo