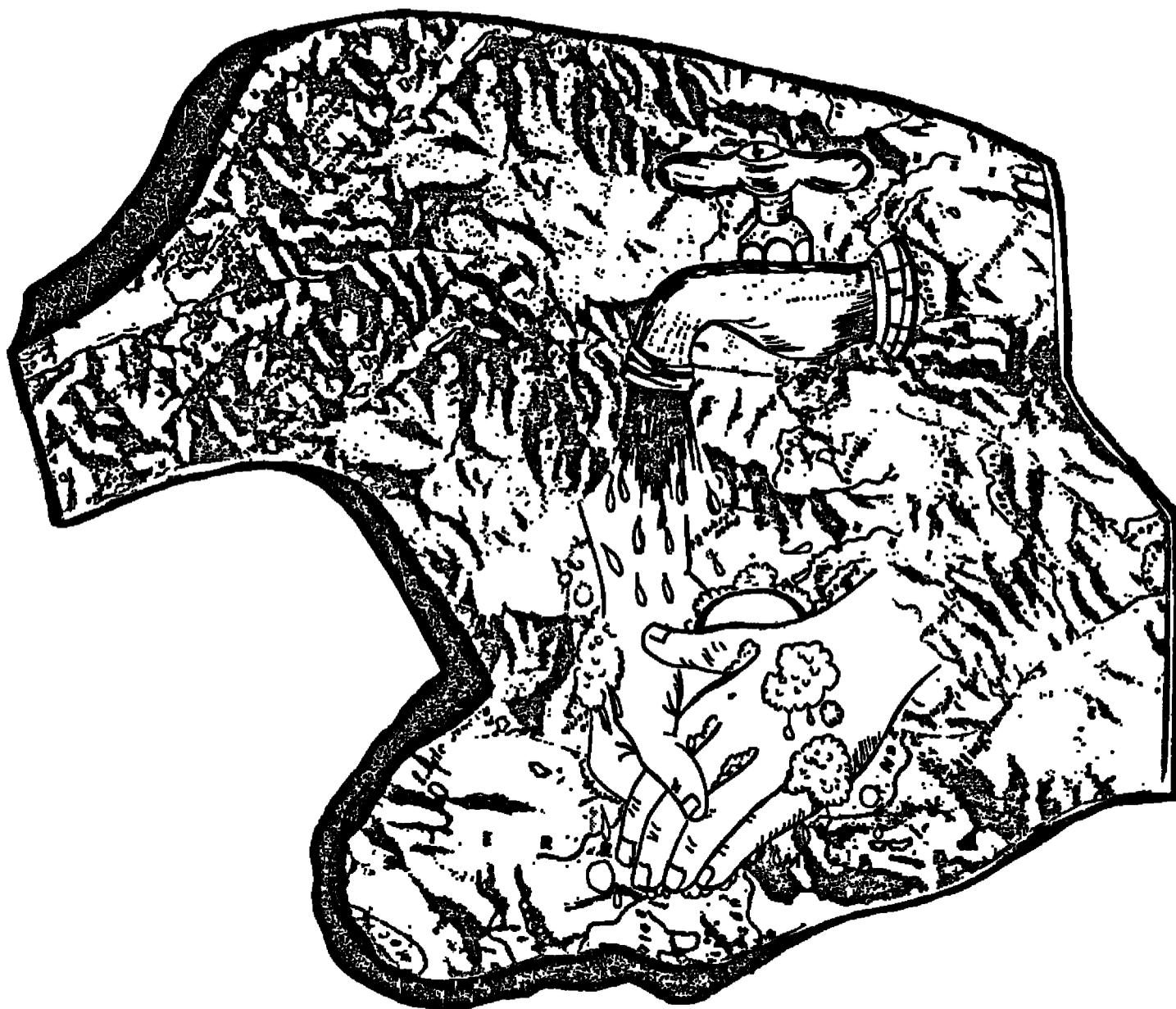


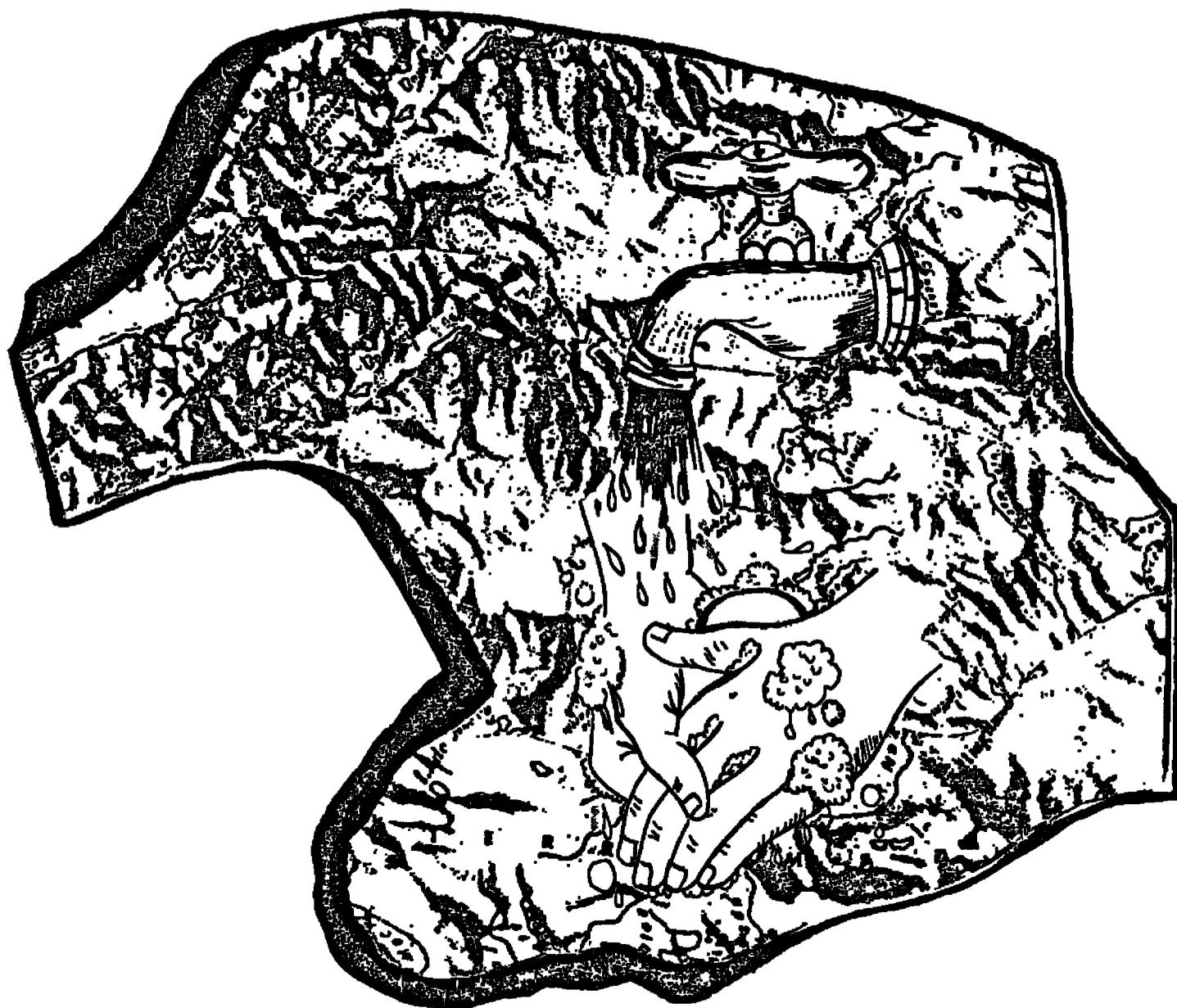
**Ministerio de Salud
SILAIS-Estelí**



HIGIENE EN LA ALIMENTACION

Fascículo 2

**Ministerio de Salud
SILAIS-Estelí**



HIGIENE EN LA ALIMENTACION

Fascículo 2

Material para Educación Popular en Salud

Elaborado por:
Ing. Reyna Buys
Asesora Holandesa

Lourdes Lazo
Educatora en Salud

Revisión General:
Lic. Francisca Ortega Moreno
Dir. en Administración en Salud, SILAIS Estelí
Dr. José Angel Pino Corrales
Coordinador Proyecto Vigilancia Nutricional Comunitaria

Revisión Metodológica:
Prof. Francisco A. Herrera P

Asistencia Técnica-Metodológica:
Lic. Mireya Palmieri, INCAP/OPS
Lic. Nubia Herrera, INCAP/OPS

Ilustración y diseño:
Sr. Víctor Flores

Diseño de Portada:
Lic. Francisca Ortega Moreno
Dr. José Angel Pino Corrales

Coordinación:
Dr. Juan José Cerda Sáenz
Director SILAIS Estelí
Lic. Francisca Ortega Moreno
Dr. José Angel Pino Corrales

Levantado de Texto:
Srta. Gloria Herrera
Sra. Esperanza Calderón

Diagramación e Impresión:
Imprenta Multiformas

Apoyo Financiero:
Proyecto de Cooperación Sueca (ASDI)

Estelí, agosto 1994

PRESENTACION

Un problema frecuente que enfrenta la población, es el desconocimiento de las medidas de higiene que deben practicarse al manipular y preparar los alimentos. De forma similar se enfrenta el problema del manejo inadecuado en la conservación de los alimentos.

Considerando las repercusiones negativas que ambas conductas tienen en la salud de la población, sobre todo la relación que tienen con la incidencia de diarrea y cólera, se eligió el tema de Higiene en la Alimentación para abordarlo en el presente fascículo.

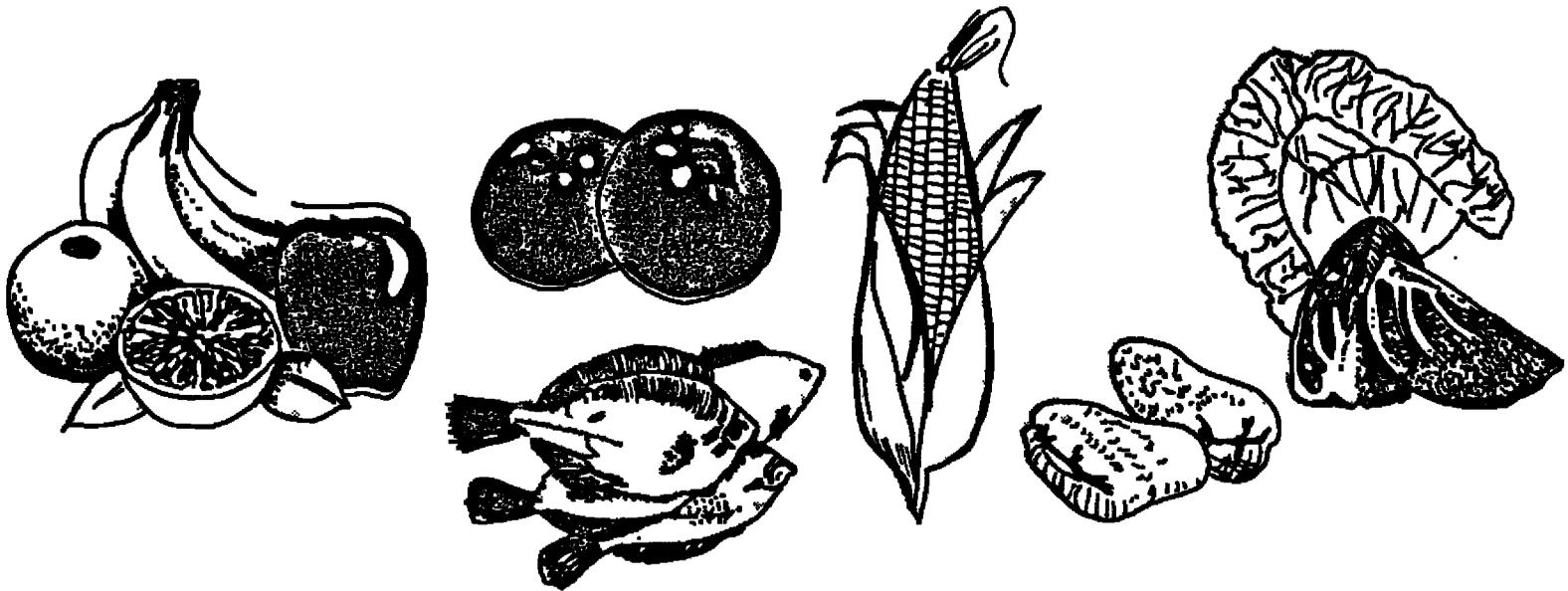
Es nuestro deseo que el contenido recopilado y las orientaciones metodológicas que se ofrecen, sean de utilidad para todos los que abordan el tema con la población en general.

Agradecemos la colaboración brindada por el personal de salud, brigadistas y parteras de los SILAIS de Estelí, Madriz y Nueva Segovia que participaron en la validación de los fascículos, cuyas sugerencias y observaciones enriquecieron más su contenido.

A. HIGIENE EN LA ALIMENTACION

Higiene en la Alimentación

Como se estudió en el tema anterior, los alimentos que consumimos a diario pueden ser de origen animal, vegetal, mineral y contienen sustancias que proporcionan a nuestro cuerpo los nutrientes necesarios para su desarrollo y conservación de la salud.



Sin embargo, esa no es la única condición a tomar en consideración. La manera de manejar los alimentos mientras se cultivan, procesan, almacenan y preparan para comer, influye en su calidad tanto nutricional como higiénica y en la mayoría de las ocasiones, esto repercute en la apariencia y sabor de los mismos.

En nuestro medio gran cantidad de los alimentos producidos se pierden por las siguientes razones:

- *Se cosechan de forma inadecuada*
- *Son atacados por plagas de insectos y ratones*
- *Transporte inadecuado*
- *Mal manejo casero*

Tomando en consideración que el clima de nuestro país es cálido, los alimentos también se pueden echar a perder por:

- *la acción del aire caliente*
- *escasez o exceso de humedad*
- *temperaturas de descongelamiento, en aquellos productos que requieren refrigeración*

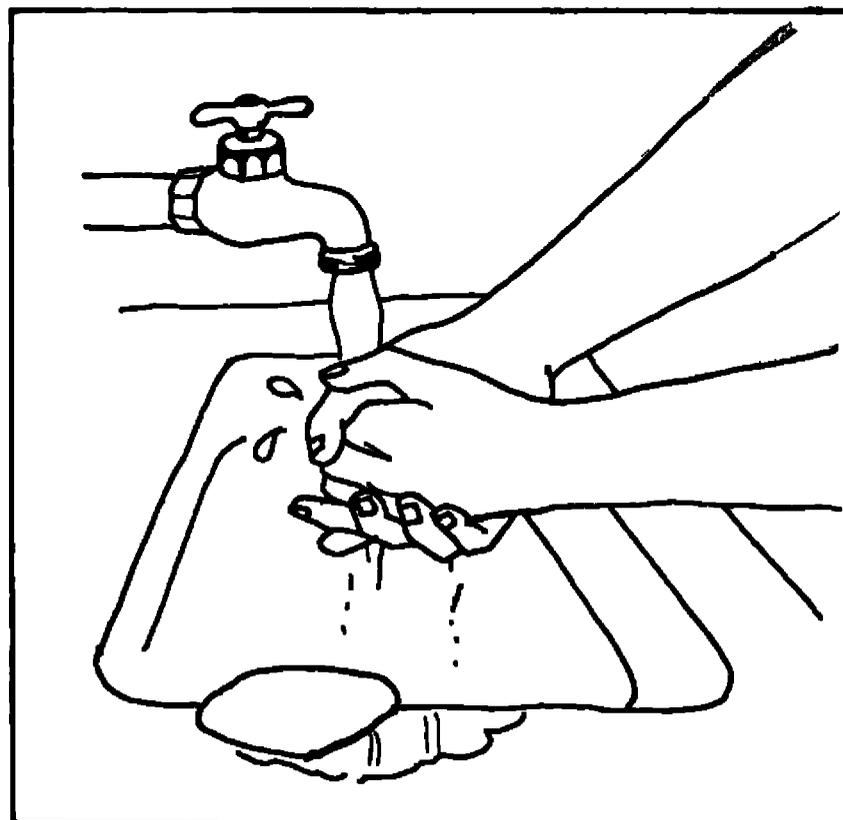
Lo antes expuesto nos obliga a tener mucho cuidado, tanto en el manejo, como en la conservación de los alimentos en el hogar.

De nada serviría preparar una comida balanceada de agradable sabor, olor y presentación si ésta se elabora en condiciones antihigiénicas; con seguridad le causará enfermedad a las personas que la coman y no permitirá la buena utilización de los nutrimentos. Un ejemplo claro de esta situación nos lo da el cólera que principalmente se adquiere por ingerir agua o alimentos que se contaminan por mala manipulación.

La higiene personal la de los lugares donde se guardan o preparan alimentos y la limpieza de los trastos de cocina que se usan, es muy importante para la salud, por estas razones, es necesario insistir en los

CUIDADOS EN EL MANEJO DE LOS ALIMENTOS

Antes de preparar los alimentos debemos limpiarnos las uñas y lavarnos muy bien las manos con agua y jabón. Si las manos están sucias, lo más seguro es que le llevemos a los alimentos microbios que causan enfermedad. **Siempre** hay que lavarse las manos con agua y jabón, **antes** de preparar cualquier alimento.

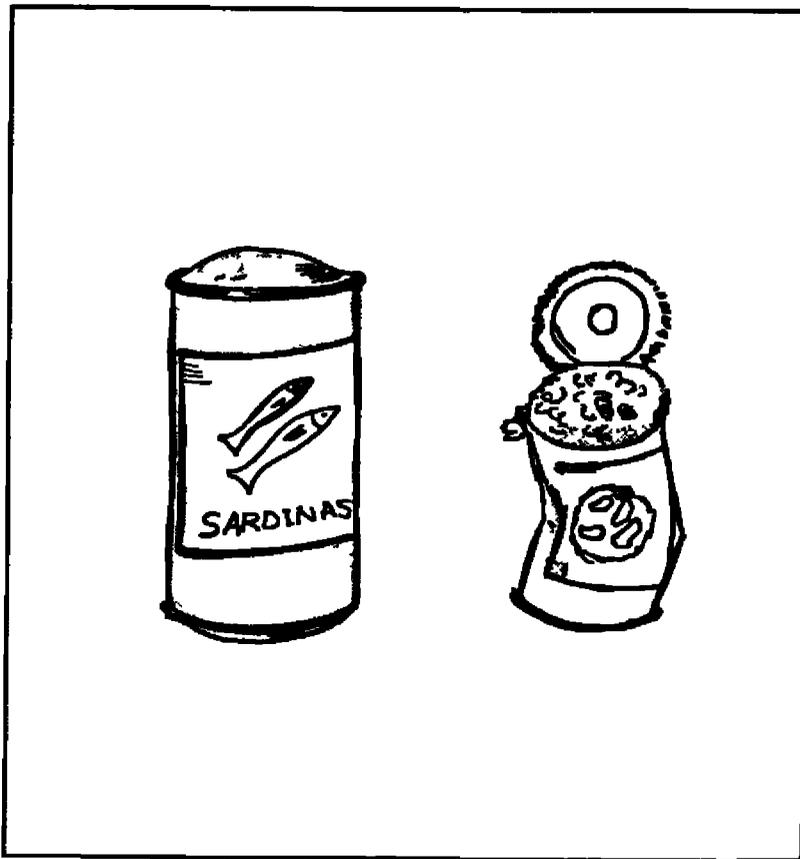




Las personas que tienen heridas infectadas, o padecen de enfermedades contagiosas, no deben preparar ni tocar los alimentos. Hay microbios que pueden llegar a los alimentos cuando se tose, si hay pus, o alguna supuración en las manos.

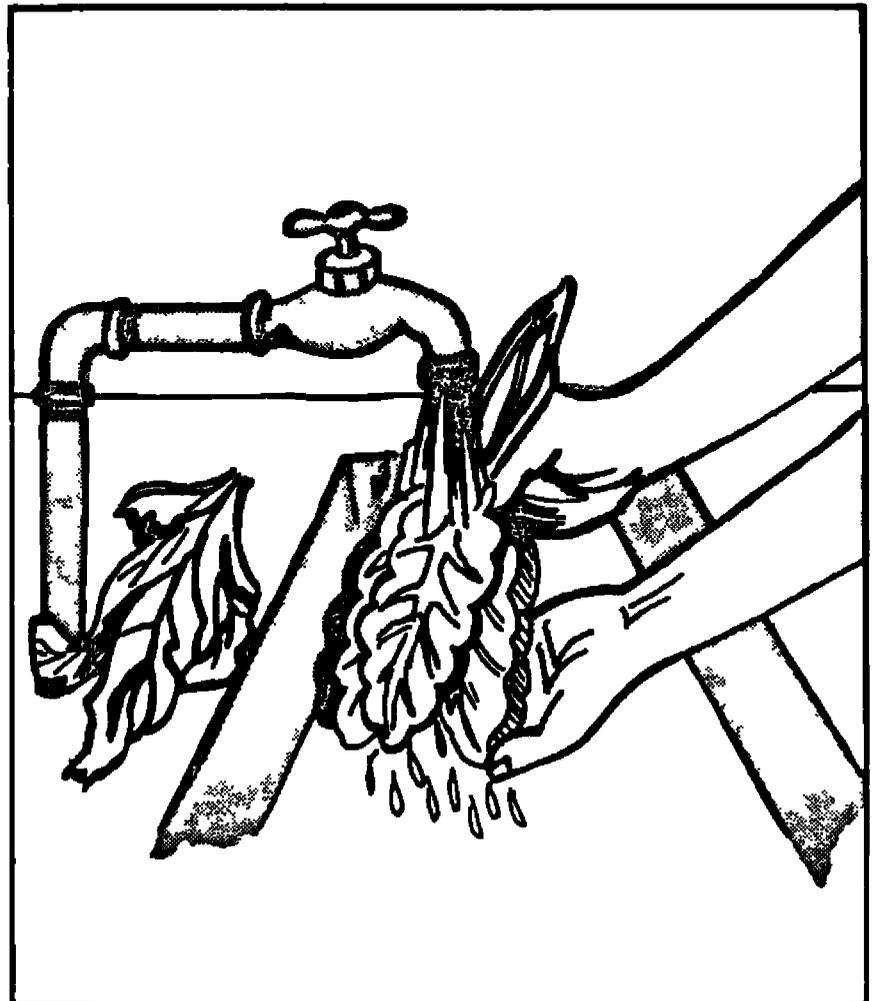
Lavar bien los alimentos antes de prepararlos. Los granos, las frutas, hortalizas y verduras, pueden tener microbios o estar con tierra, ésto es peligroso para la salud.

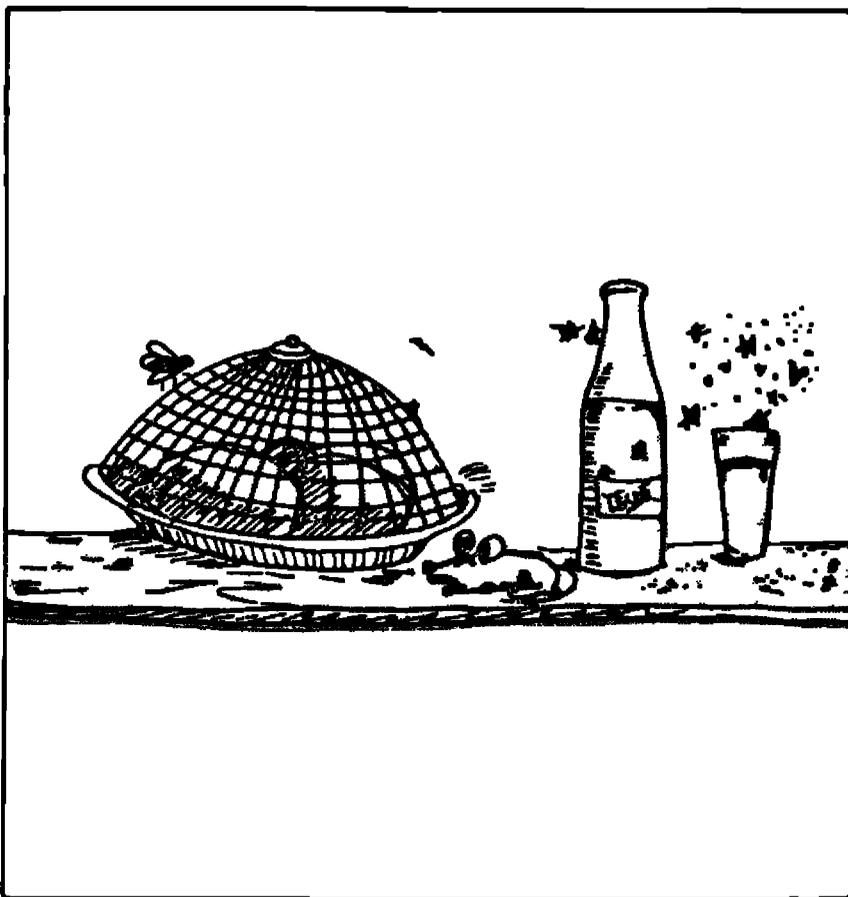




No se deben comer alimentos que estén pasados, descompuestos o dañados. **Hay que tener mucho cuidado con los enlatados!** Los que están hinchados, sarrosos o que al abrirlos tienen mal olor: **NO SE PUEDEN COMER.**

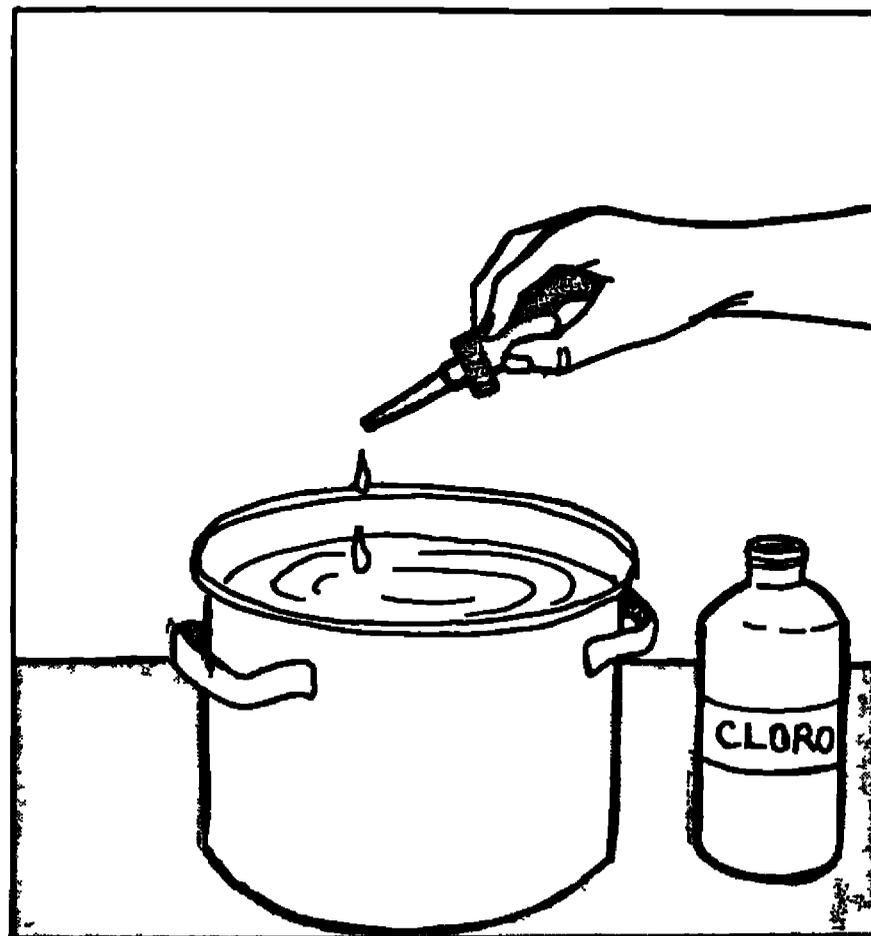
Cuando se vayan a comer alimentos crudos, como frutas, legumbres hay que lavarlos bien con agua limpia. Con estos alimentos hay que tener más cuidado por que al no cocinarlos, el calor no destruirá los microbios que estén en ellos.





Evite que los insectos y roedores contaminen los alimentos, manteniéndolos tapados. Las cucarachas, moscas y ratones son transmisores de enfermedades graves. No deben pararse en los alimentos o morderlos.

Es necesario hervir o clorar el agua antes de tomarla, especialmente para los niños pequeños. El agua sin clorar o hervir causa enfermedades graves como la diarrea, el cólera. **Muchos niños mueren por diarrea.**





Evite que se acumule basura o polvo, en el lugar donde se preparan los alimentos. La suciedad en los alrededores de la cocina y en la propia cocina contribuye a la contaminación de los alimentos. **Para alimentos sanos... ambiente limpio.**

Elimine moscas, cucarachas y ratas. Mantenga limpia la cocina y el lugar donde se guardan los alimentos. Una cocina limpia y en orden, además de ser un lugar agradable, evita enfermedades.





No permita la entrada de animales domésticos al lugar donde se preparan los alimentos. Los animales pueden causarnos enfermedades por que generalmente tienen pulgas o parásitos. Además, en un descuido podrían comer y ensuciar los alimentos.

La basura hay que echarla en un recipiente bien tapado, luego hay que quemarla o enterrarla. Si se enterra la basura (cáscaras, hojas, restos de comida entre otros), además de evitar los criaderos de insectos y roedores, mejora la calidad de la tierra.





Los venenos y detergentes deben guardarse lejos de los alimentos y fuera del alcance de los niños. Nunca deben guardarse en botellas o envases de alimentos, sustancias consideradas, tóxicas. Si ha usado algún veneno, lávese bien las manos con agua y jabón antes de preparar o ingerir los alimentos.

Cuidados en la conservación de los alimentos

Alguna vez nos habrá sucedido que, cuando sacamos la carne de donde está guardada para cocinarla la encontramos alaste, tiene mal olor y cambio de color. En otra ocasión, sacamos la tortilla o el pan y los encontramos puro moho. Y si abrimos la porra o la olla donde dejamos los frijoles nos damos cuenta que están agrios.

¿Qué pasó?

Seguramente nos descuidamos a la hora de guardarlos y ese fue el resultado.

Los alimentos necesitan cuidados variados dependiendo de sus características, sobre todo la cantidad de agua que contienen. Es muy importante recordar que entre más agua tenga un alimento, más rápido se descompone.

Los alimentos no deben guardarse en cualquier lugar, mucho menos en el suelo. Algunos consejos para que sus alimentos se conserven sanos, son los siguientes:

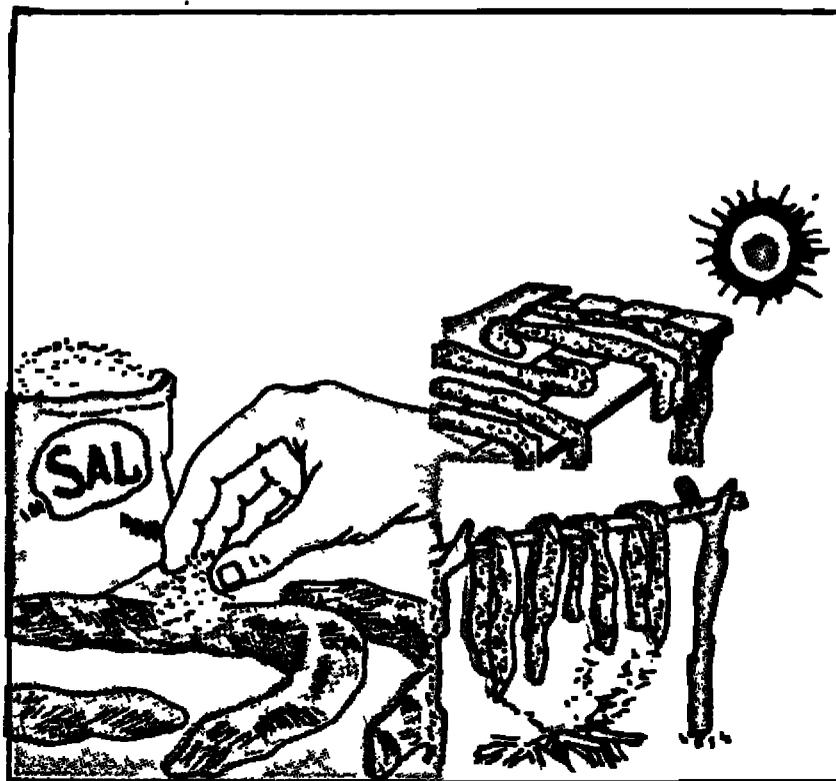
Las frutas frescas y verduras hay que guardarlas en lugares frescos y secos. Deben consumirse lo más pronto posible. Las frutas y verduras marchitas pierden valor nutricional y su sabor no es bueno.

El pan y las galletas se deben guardar en una lata bien tapada o cualquier recipiente que tenga tapa que cierre bien. Ponerlo en lugar alto, nunca en el suelo.

Los cereales como el maíz, arroz, sorgo y granos básicos en general, deben estar limpios, secos y guardados en recipientes limpios colocados en estantes u otros sitios altos, nunca en el suelo.



La carne fresca de aves, pescados y mariscos no hay que dejarlas al aire libre pues se descomponen con facilidad. Se pueden conservar agregándoles sal o secándolas al sol en tiras delgadas. Luego se colocan en lugar fresco cubiertas con un trapo.



Los huevos deben guardarse en un lugar fresco y seco.

La leche, para que se conserve por más tiempo debe hervirse y tener el cuidado de batirla constantemente. Si la leche es en polvo, debe prepararse al momento de tomarla, debe guardarse seca y bien tapada.

Estos consejos generales se deben ajustar de acuerdo a los recursos de que se dispone en el hogar (refrigerador, recipientes, otros), y a las condiciones de temperatura ambiental.

B. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Tema : Higiene en la alimentación

Objetivos : Al finalizar el desarrollo de este tema los

participantes estarán en capacidad de:

- **Orientar medidas prácticas en relación a la higiene en la alimentación y las personas, para el buen aprovechamiento de los alimentos.**
- **Manejar normas básicas de conservación de alimentos para fomentarlas entre los habitantes de su comunidad.**

Este tema lo podemos desarrollar en dos sesiones pero conviene advertir que debe mantenerse a lo largo del tema tratado en cada fascículo para lograr una mejor aplicación.

Recuerde que a continuación se ofrecen sugerencias para desarrollar el tema, las cuales pueden ser mejoradas de acuerdo a su experiencia.

Primera Sesión

Higiene en la alimentación

- **Forme dos grupos de participantes.**
- **Oriente al primer grupo que discutan las buenas prácticas higiénicas en relación al manejo de los alimentos y que escriban una historia familiar donde se refleje lo discutido.**
- **Diga al segundo grupo que discutan sobre las malas prácticas higiénicas con los alimentos y luego lo reflejen en un sociodrama.**
- **Una vez finalizada la actividad anterior cada grupo presenta sus conclusiones. Cada grupo complementa las conclusiones del otro.**
- **Amplíe lo abordado por los grupos agregando elementos higiénicos que no hayan sido tocados.**

- Concluya la sesión pidiendo a los participantes que para el próximo encuentro elaboren mensajes alusivos a la higiene de los alimentos.
- Pídales que valoren la sesión de este día.

Segunda sesión

Cómo conservar los alimentos

- Iniciar la sesión motivando a los participantes a que presenten los mensajes elaborados en relación a la higiene de los alimentos. Pegarlos en la pared.
- Seguidamente pídales que, en una lluvia de ideas, digan cómo hacen para guardar y conservar alimentos en sus hogares.
- Revise en la pizarra o en un papel las ideas aportadas tratando de ubicar las prácticas comunes.
- Anote con el grupo cuales formas son correctas y cuales no lo son.
- Complete la información que maneja el grupo explicando las normas para conservar alimentos.
- Aclare las dudas que puedan presentarse.
- Finalice la sesión formando parejas con los participantes y que ilustren con dibujos una forma correcta de conservar alimentos.