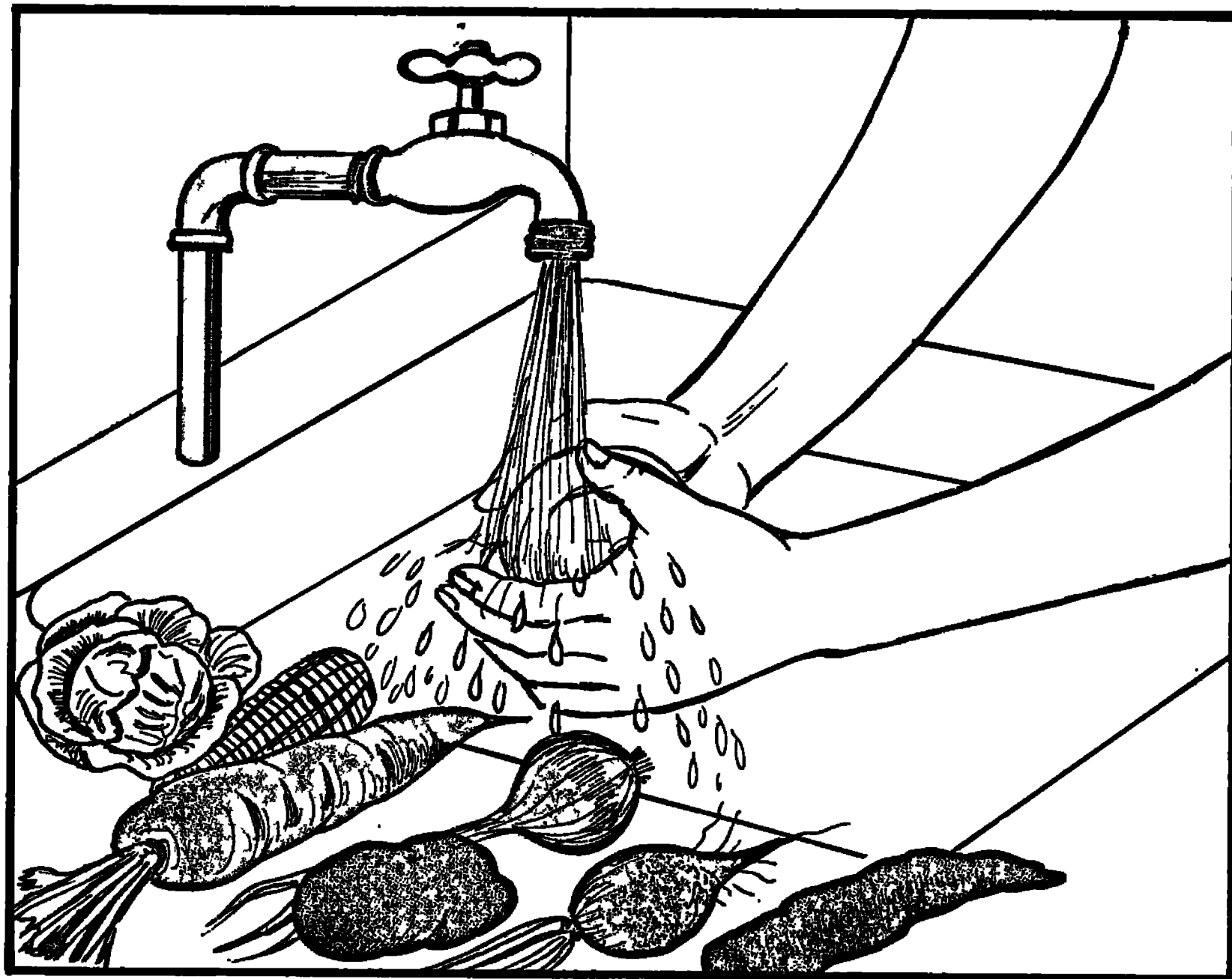


BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION

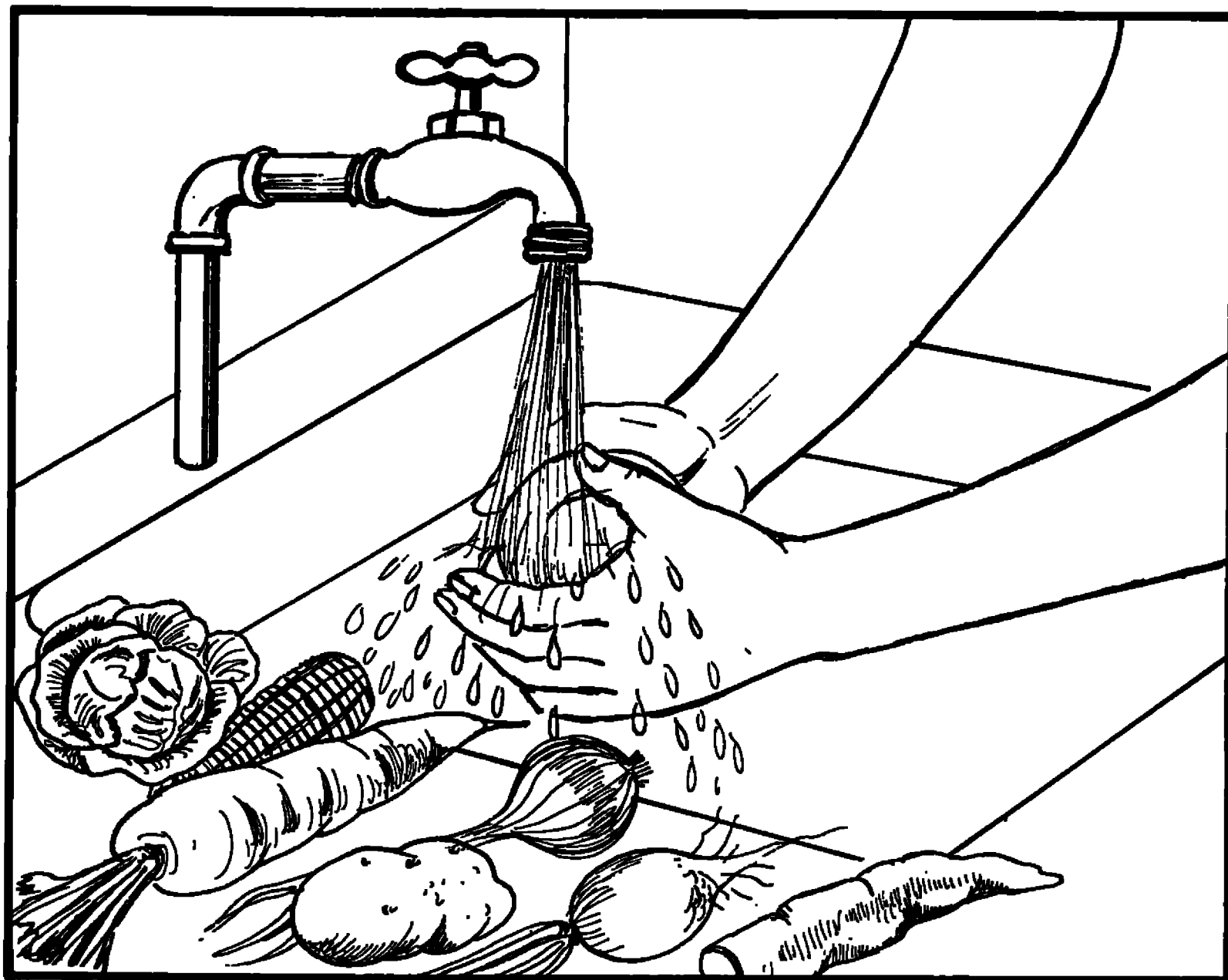
SERIE DE 14 FOLLETOS



HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

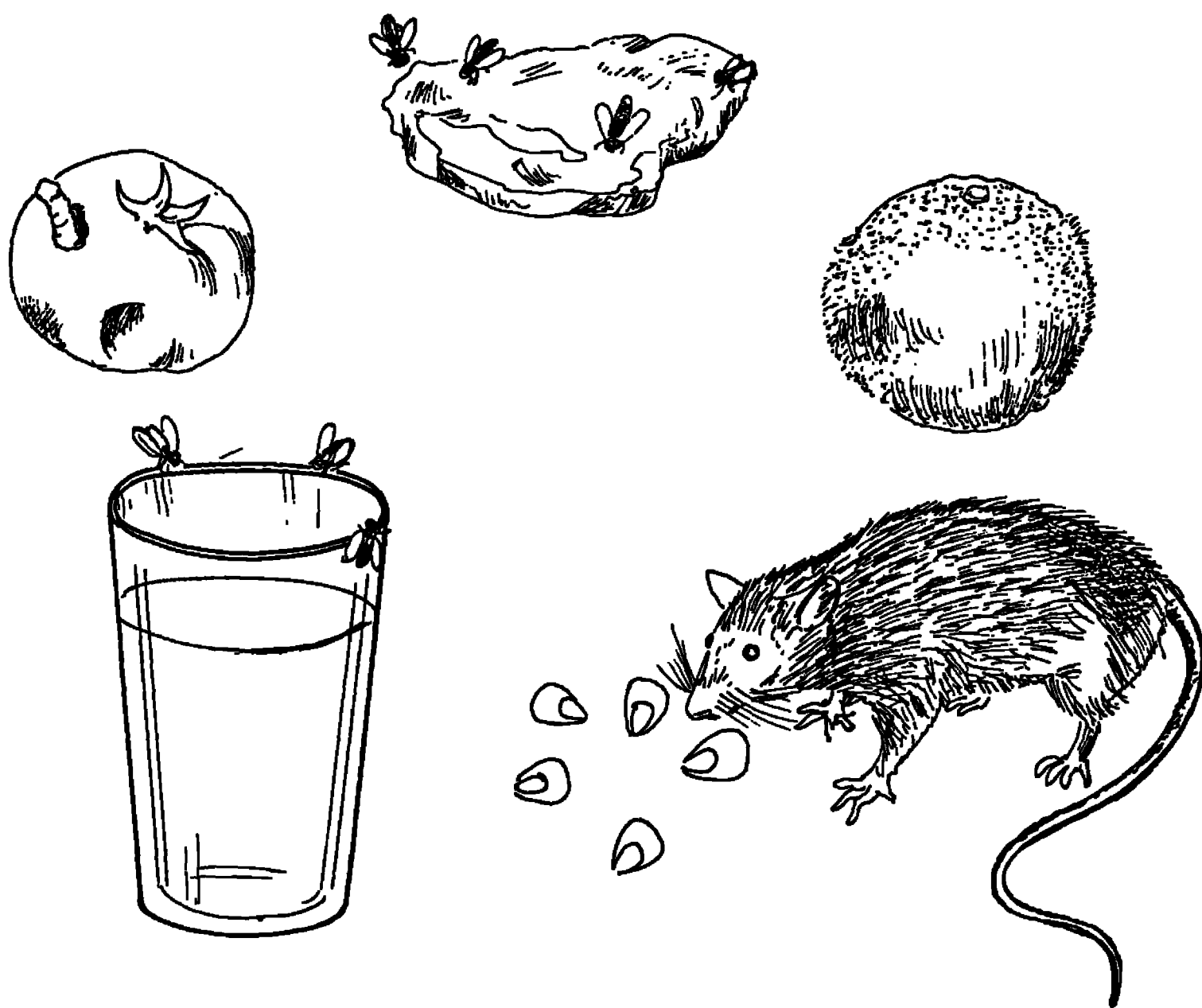
BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION

SERIE DE 14 FOLLETOS



HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

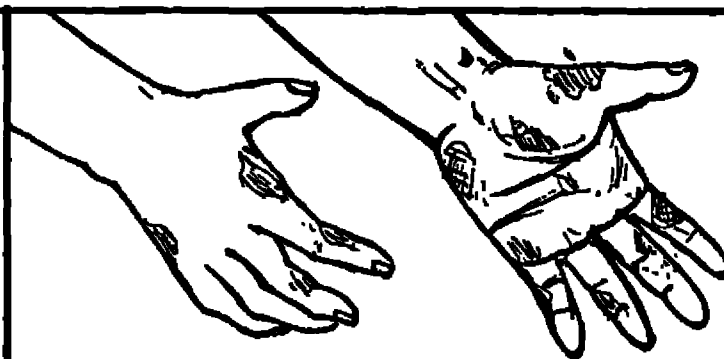
Los alimentos contienen las sustancias básicas para conservar la vida y la salud, pero la falta de higiene en su manejo y preparación los convierte en un medio para transmitir enfermedades.



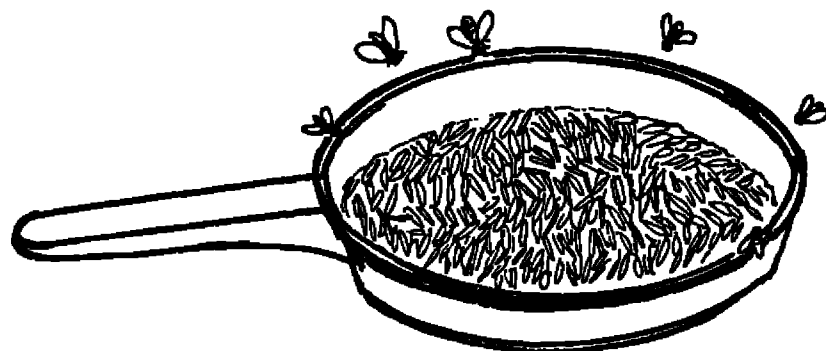
Existen numerosas enfermedades causadas por microbios que entran al cuerpo por la boca, por medio de los alimentos y el agua contaminados. Entre las enfermedades la más común es la diarrea.

Los microbios llegan a los alimentos de la siguiente manera:

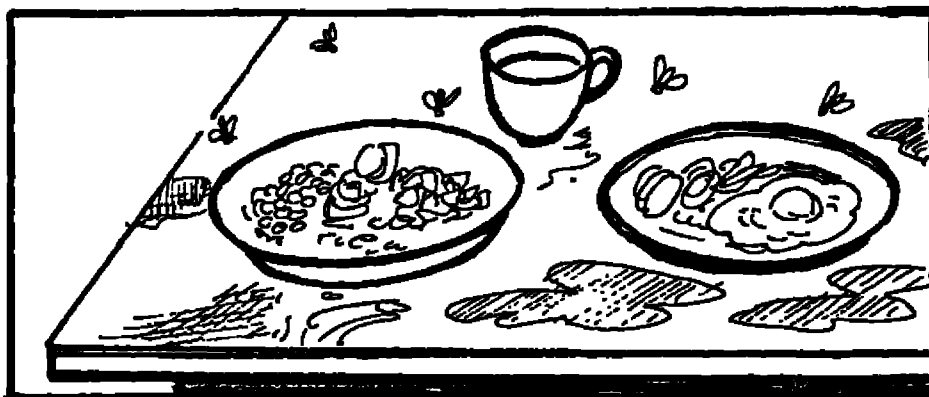
Cuando se preparan con las manos sucias.



Cuando las moscas u otros insectos se paran en ellos.



Cuando se sirven en lugares sucios



Para evitar que los alimentos se contaminen se debe hacer lo siguiente:

- * Seleccionar alimentos de buena calidad.
- * Mantener limpia su persona.
- * Mantener limpios los platos y utensilios.
- * Mantener limpia la cocina y el lugar para comer.

Mantenga todo limpio, ya que la limpieza ayuda a alejar los microbios que producen las enfermedades.

El alimento limpio tiene mayores posibilidades de ser un alimento sano.

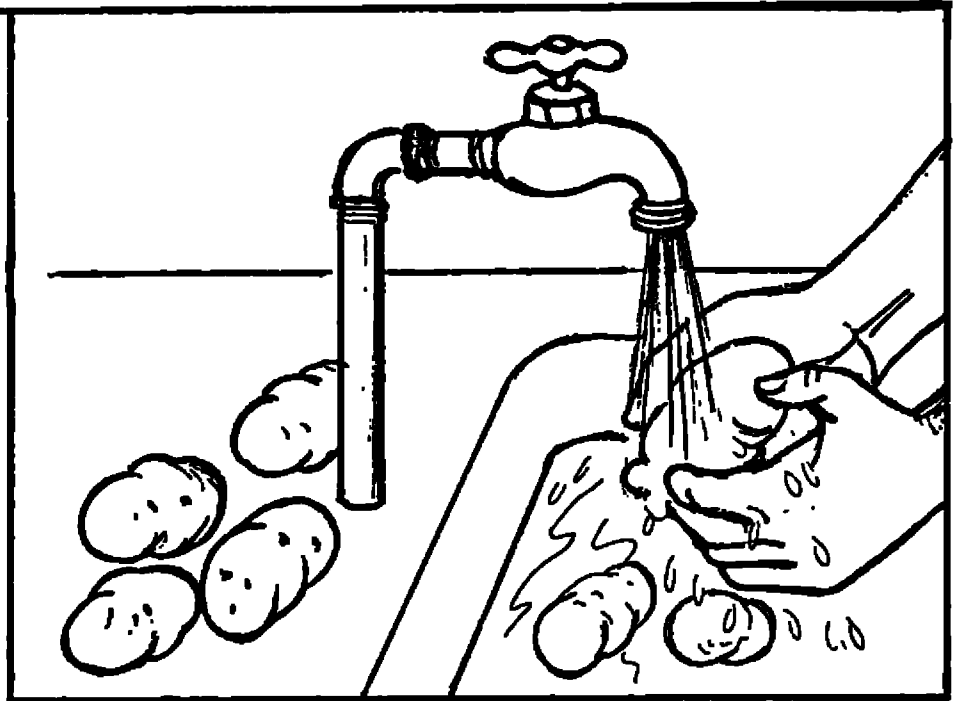
El manejo higiénico de los alimentos incluye lo siguiente:

- * El lavado**
- * El hervido**
- * El tapado**
- * El almacenamiento**

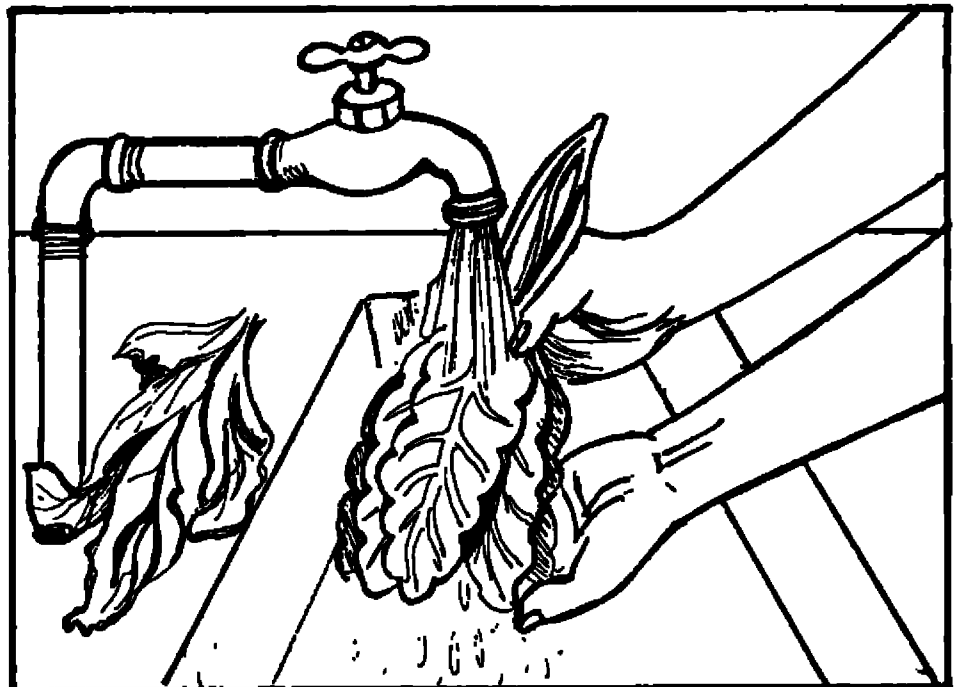
Se deben lavar no sólo los alimentos, sino también todos los utensilios que se usan para prepararlos.



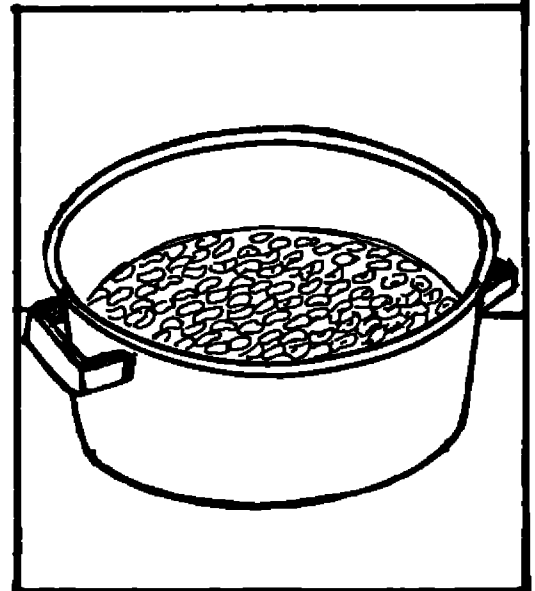
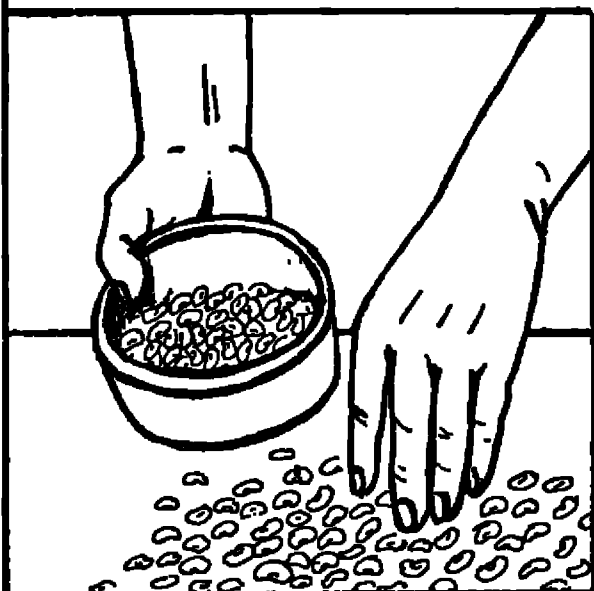
Las frutas y verduras de cáscara gruesa se deben lavar bien antes de pelarlas, para quitarles los restos de tierra que puedan tener.



Las verduras de hoja se deben lavar muy bien, de preferencia bajo un chorro de agua.



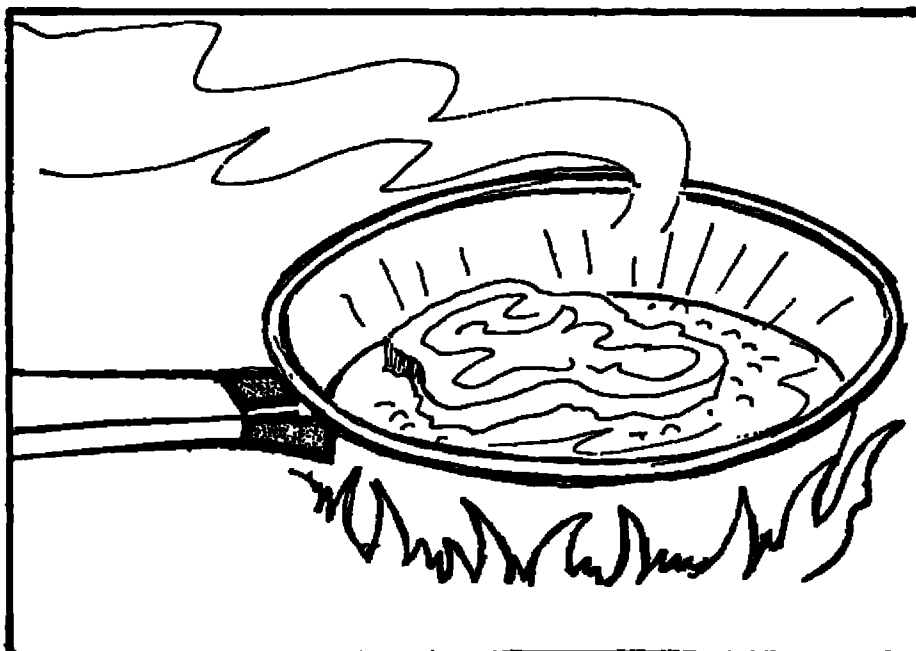
Los frijoles se limpian para eliminar piedras o insectos. Se enjuagan y se dejan en remojo.



Las carnes frescas se limpian utilizando un paño limpio y húmedo.

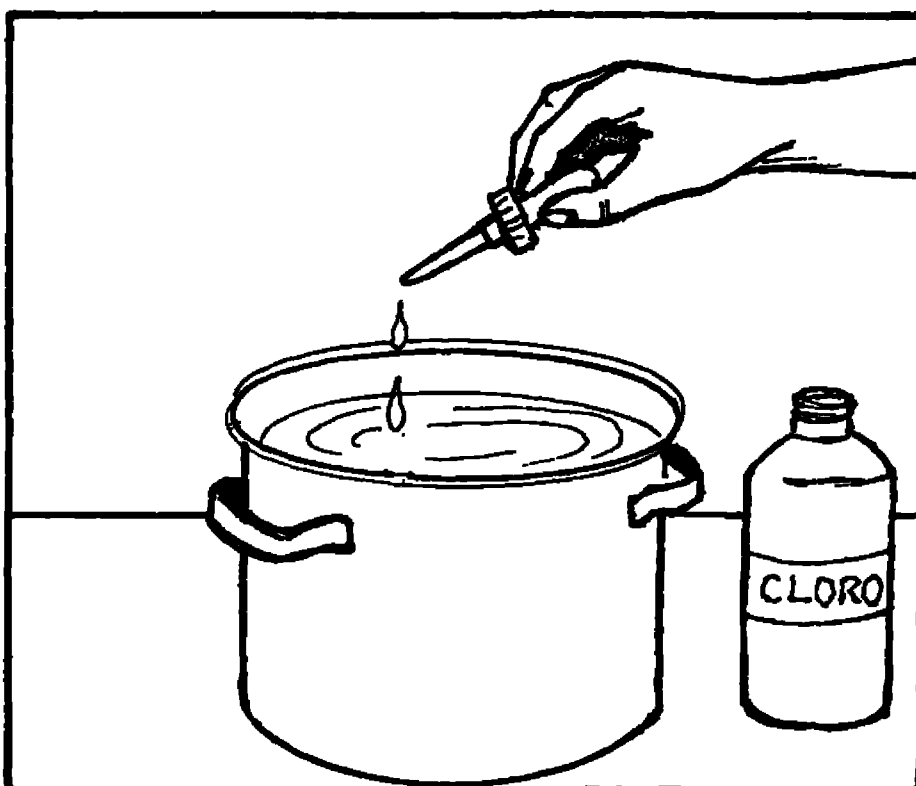


El hervido y la fritura son métodos que destruyen la mayoría de los microbios.

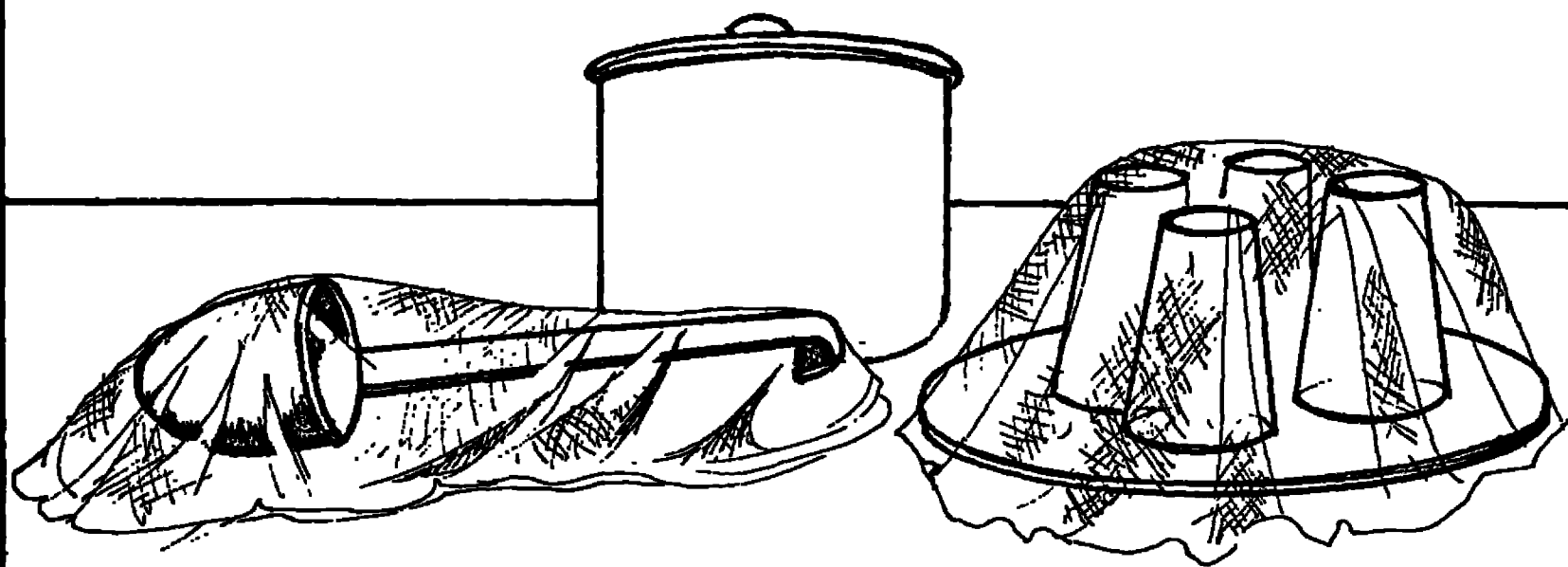


El agua para tomar y preparar los alimentos debè estar pura o no contaminada.

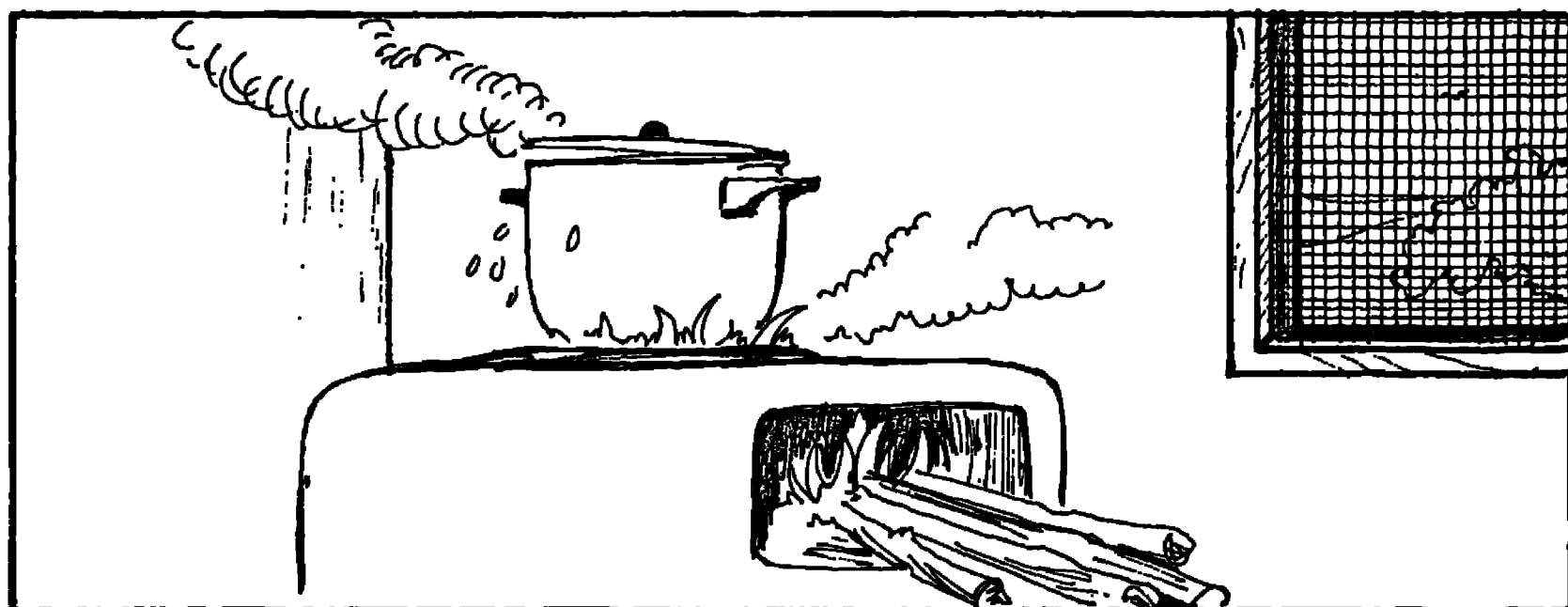
Para asegurar que el agua no esté contaminada con microbios, debe hervirse o clorarse.



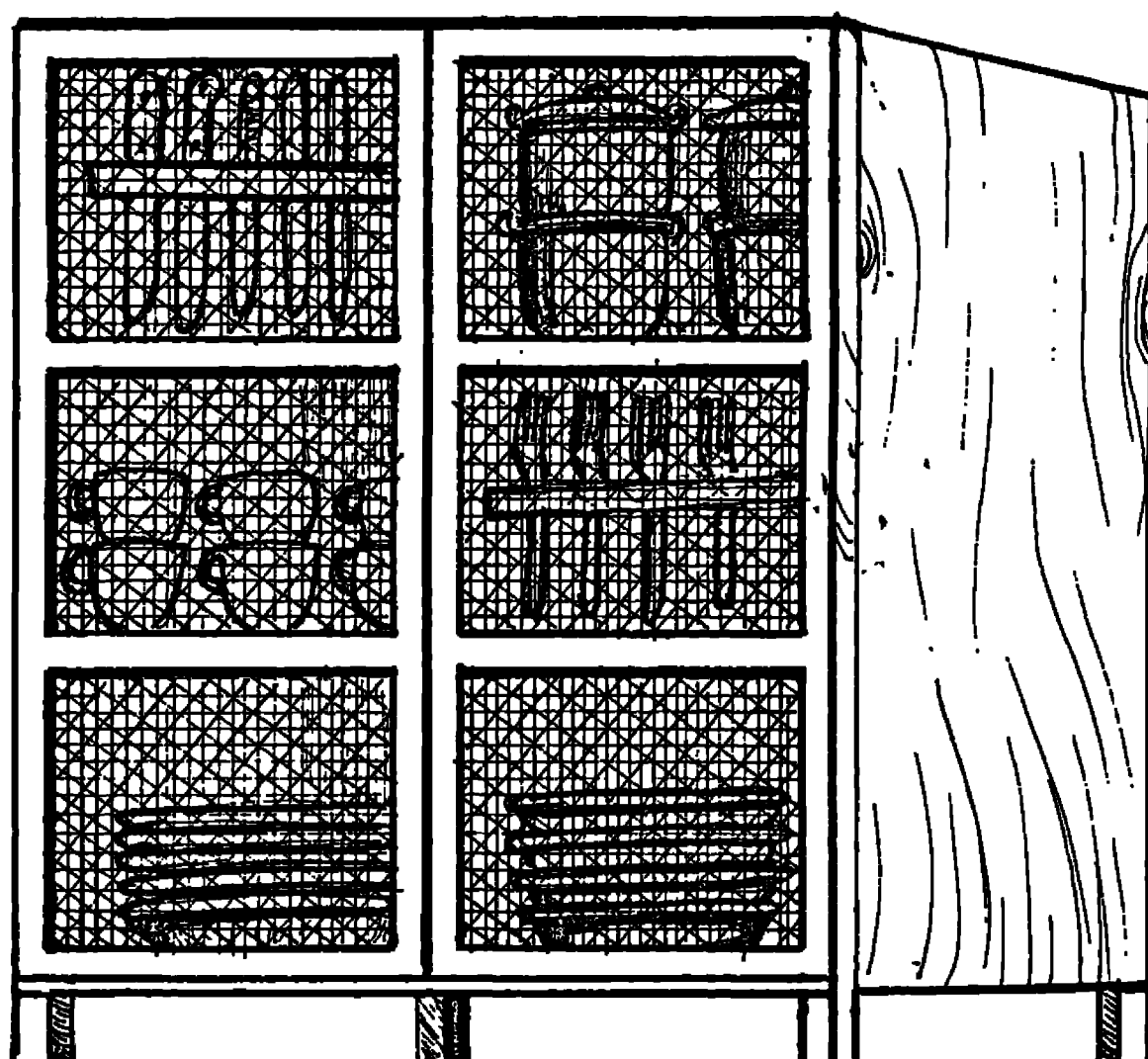
El recipiente para el agua hervida debe conservarse tapado, cuidando de no introducir vasos o tazas cuando se vaya hacer uso del agua



La leche es uno de los mejores alimentos. La leche fresca y cruda puede contener microbios perjudiciales para el organismo. Para que la leche fresca sea saludable se debe hervir.

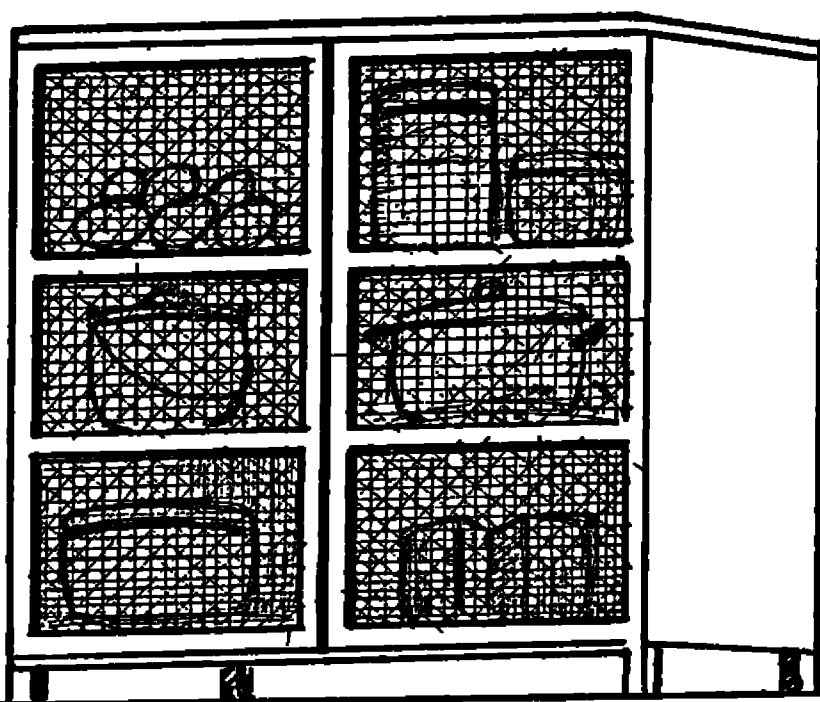


Tapar los alimentos es una forma higiénica de protegerlos del polvo y evitar las enfermedades transmitidas por los insectos como las cucarachas y moscas.

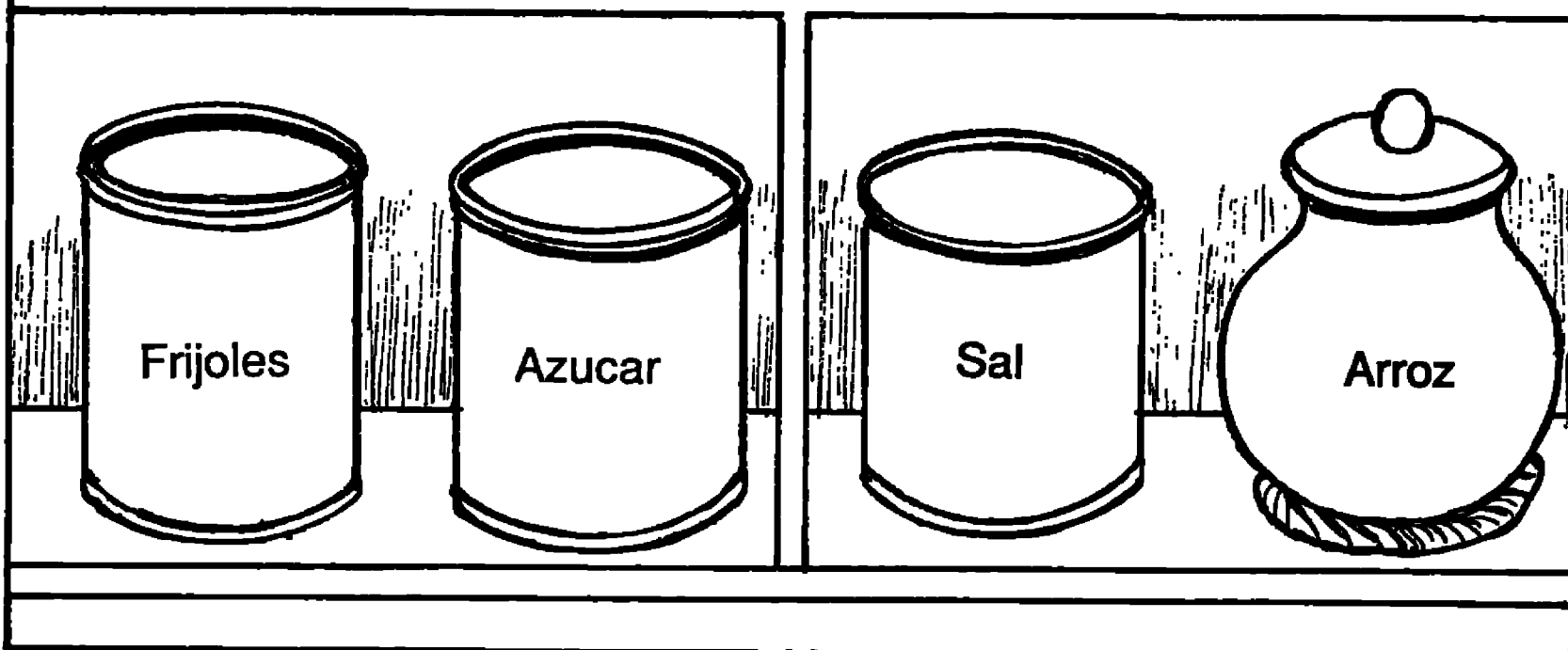


Para proteger los alimentos, deben cubrirse con un trapo limpio o colocarse en un recipiente con tapadera. Lo mismo debe hacerse con los utensilios con los que se preparan.

Todos los alimentos y utensilios con que se preparan, deben guardarse en lugares limpios, frescos y alejados del suelo, fuera del alcance de animales domésticos.



Los alimentos secos tales como granos, sal y azúcar se pueden guardar en botellas o recipientes de barro o en latas con tapadera, los cuales pueden tenerse en un estante en la cocina.



Las manos son el principal contacto que existe entre las personas y los alimentos, por eso es importante mantenerlas limpias, para lo cual es necesario lavarlas con agua y jabón en los siguientes momentos:



Antes de preparar y consumir los alimentos



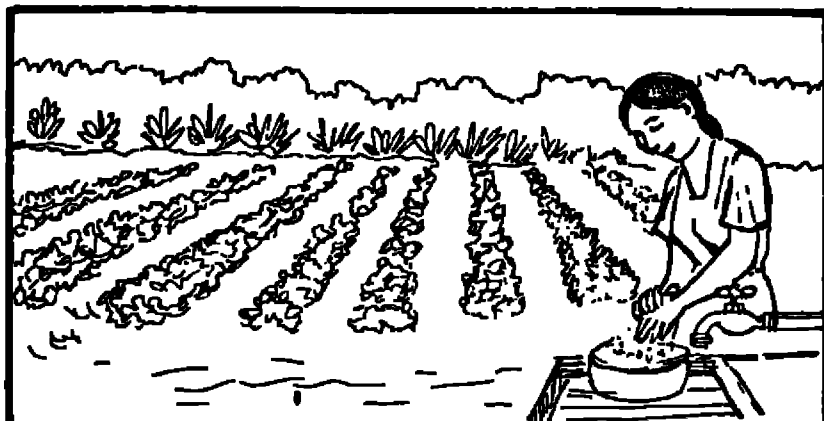
Lavarse las manos después de:



Usar la letrina



Limpiar y cambiar al niño



Trabajar en el huerto con las plantas

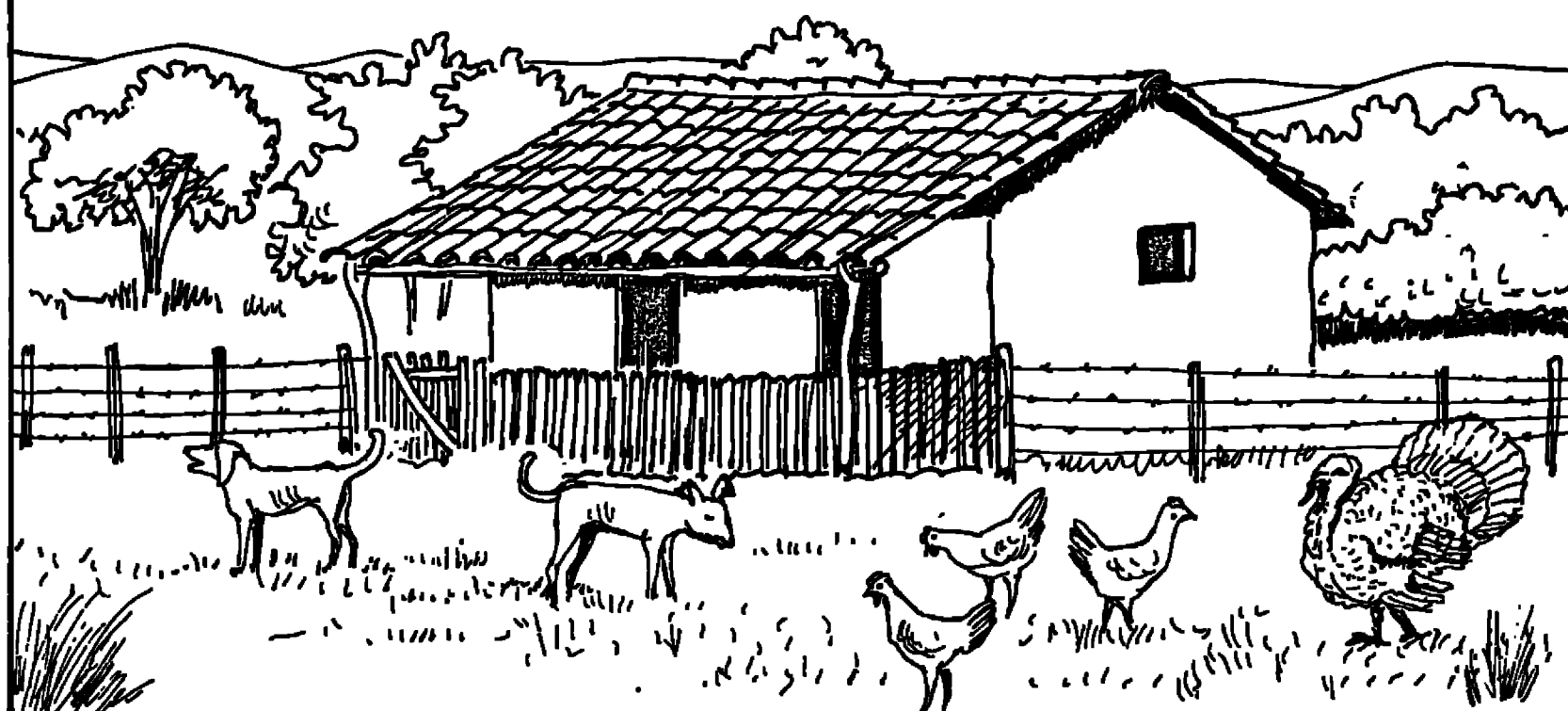


Trabajar en el huerto con los animales

El uso de ropa limpia y el baño diario son importantes para el aseo personal ya que se protege la salud.



Para proteger los alimentos, también es importante mantener la cocina y el resto de la casa limpia, o sea libre de polvo, insectos y protegido de la entrada de animales como perros, gatos y pollos.



RECUERDE QUE:

1. Para evitar que los alimentos se contaminen se debe hacer lo siguiente:
 - Seleccionar alimentos de buena calidad.
 - Mantener limpia su persona.
 - Mantener limpios los platos y utensilios.
 - Mantener limpia la cocina y el lugar donde se come.
2. El manejo higiénico de los alimentos incluye, el lavado, el hervido, el tapado y el almacenamiento de los mismos.
3. El hervido y la fritura son métodos que destruyen la mayoría de los microbios.
4. El tapado es una forma higiénica de proteger los alimentos para evitar la contaminación, ya que se protegen del polvo y los insectos.
5. Todos los alimentos y utensilios donde estos se preparan; deben guardarse en lugares limpios, frescos y alejados del suelo.
6. Las manos son el principal contacto que existe entre las personas y los alimentos, por eso es importante mantenerlas limpias, para lo que es necesario lavarlas con agua y jabón.
7. Para proteger los alimentos también es importante mantener la cocina y el resto de la casa limpia.

La Biblioteca Básica de Alimentación y Nutrición ha sido elaborada por un equipo de profesionales de las siguientes instituciones:

Ministerio de Salud Pública
Instituto Nacional Agrario
Ministerio de Recursos Naturales
Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)

Con el apoyo financiero de:

OP\$/INCAP, FAO (Proyecto GCP/HON/015/NET) y gobiernos de los Países Bajos.