CARTILLA Nº1

REPUBLICA DE HONDURAS

¿COMO EVITAR LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS?

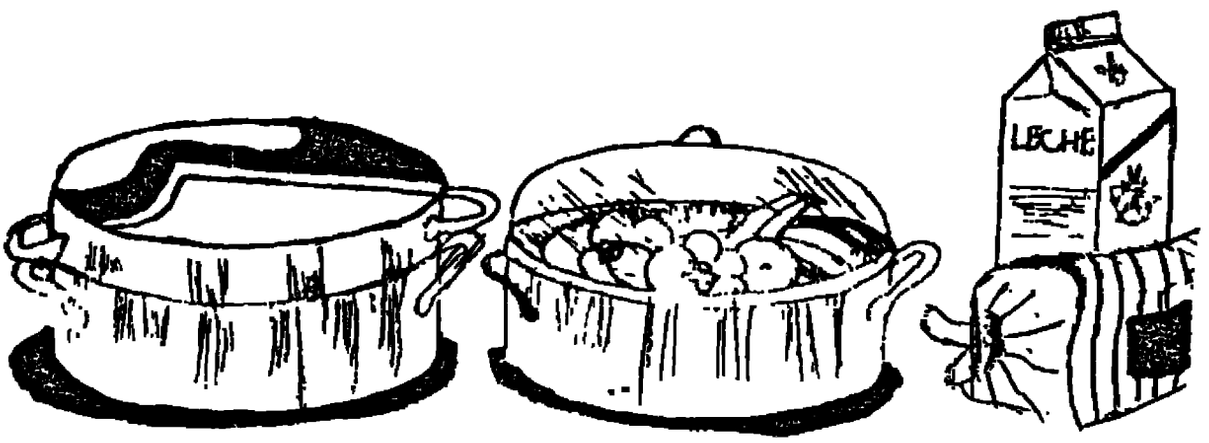
INTRODUCCION

Una enfermedad puede llegar a nosotros de muchas maneras y una de ellas es a través de los alimentos; son las Enfermedades alimentarias como las diarreas, fiebres tifoidea, hepatitis, el cólera y otras.

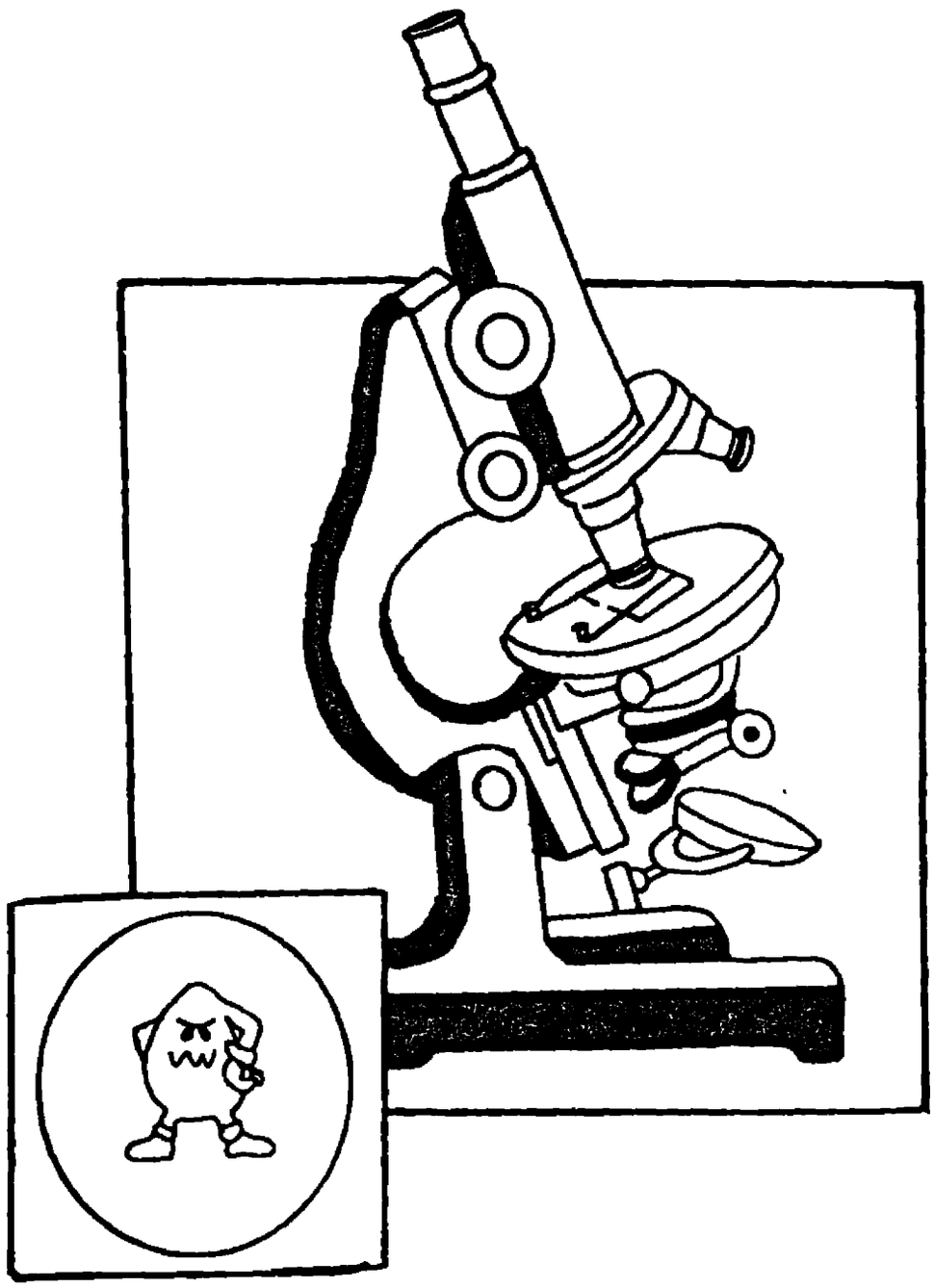
Estas enfermedades se producen cuando un alimento se contamina con microorganísmos patógenos o sus toxinas (bacterias, parásitos, virus).

Estos microbios llegan a los alimentos, la mayoría de las veces por culpa de los mismos manipuladores.

Los hábitos higiénicos como el lavado de las manos antes de manipular alimentos, el no toser y estornudar sobre ellos o evitar la manipulación con heridas infectadas, así como también cubrir o proteger los alimentos, ayuda a impedir que ese alimento se contamine y nos enferme.

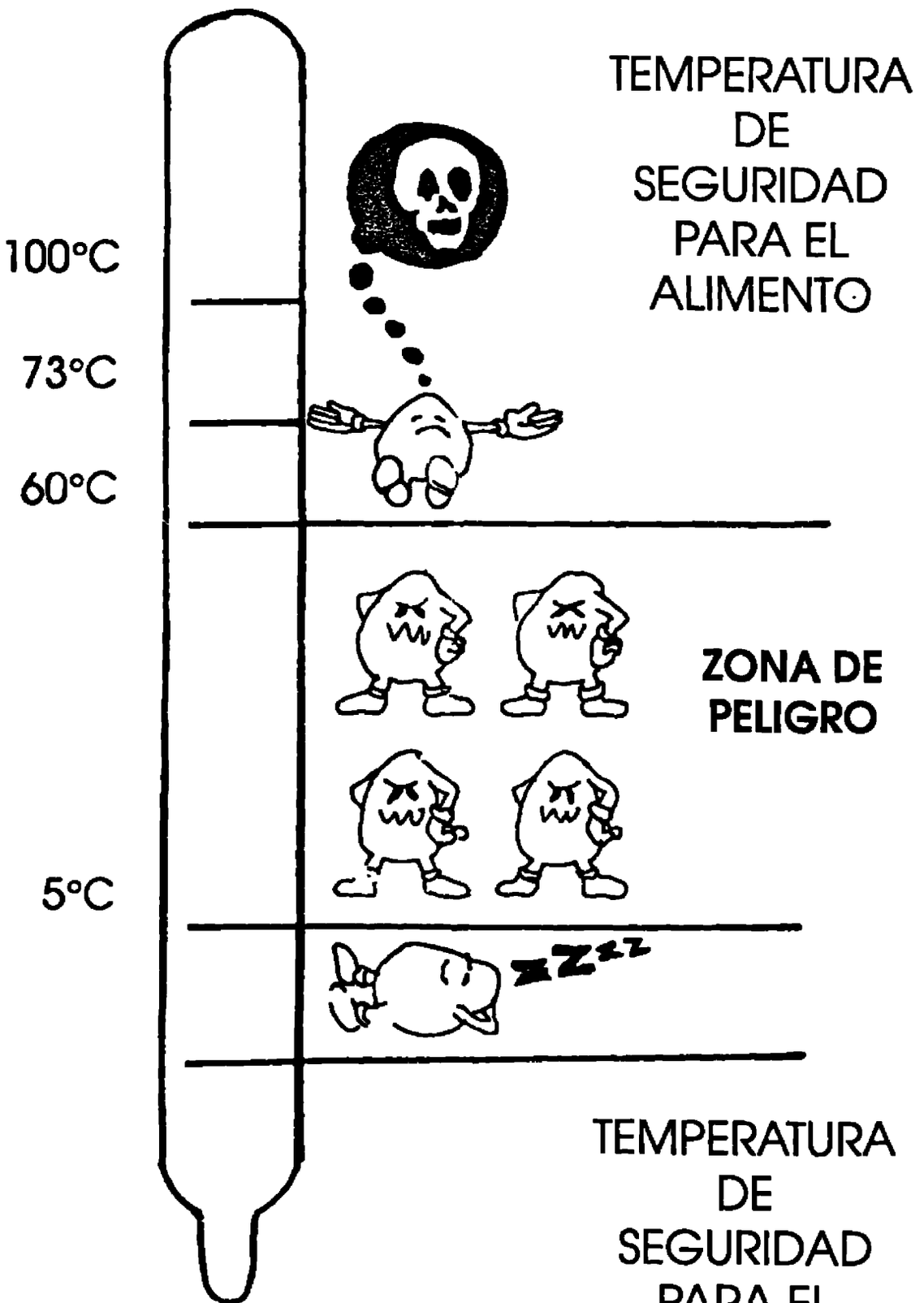


LOS MICROBIOS PATOGENOS SON TAN PEQUEÑOS QUE SOLO PUEDEN VERSE A TRAVES DE UN MICROSCOPIO



ENFERMAN AL HOMBRE Y A LOS ANIMALES. PRODUCEN TOXINAS, POTENTES VENENOS CAUSANTES DE INTOXICACIONES ALIMENTARIAS GRAVES Y EN OCACIONES MORTALES.

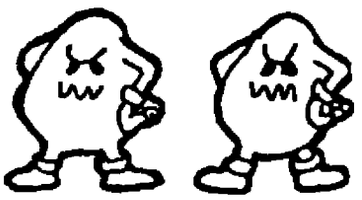
¿QUE TEMPERATURA ES FAVORABLE PARA LOS MICROBIOS Y CRITICA PARA LOS ALIMENTOS?



¿CUALES SON LOS ALIMENTOS PREFERIDOS POR LOS MICROBIOS?

* SALSAS Y CREMAS

* PASTELES RELLENOS.



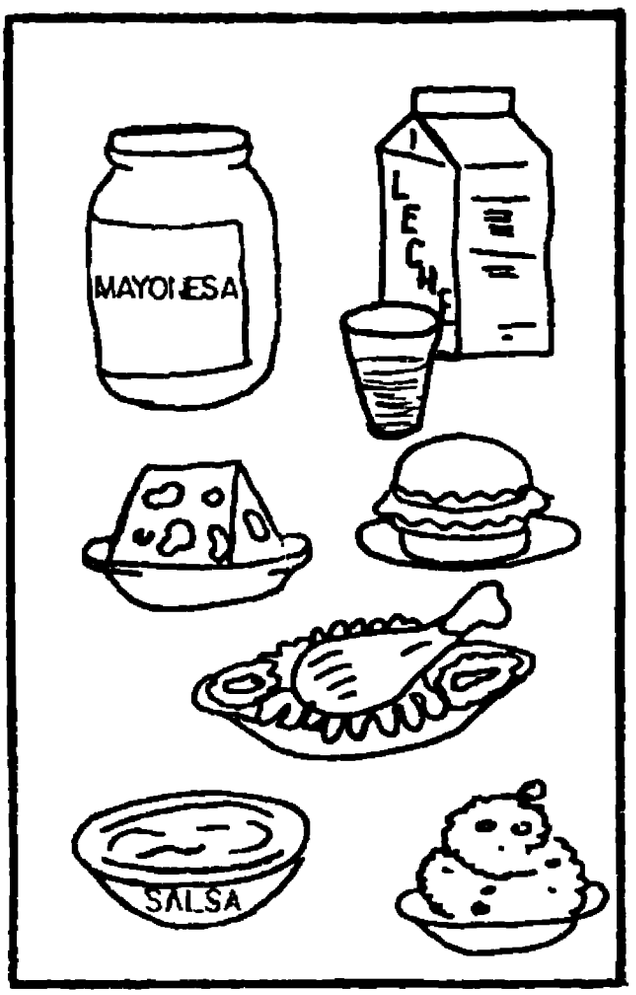
* PREPARADOS CON HUEVO Y LECHE.

* VERDURAS DE HOJAS

* MAYONESA.

* CARNES Y PESCADOS CRUDOS.

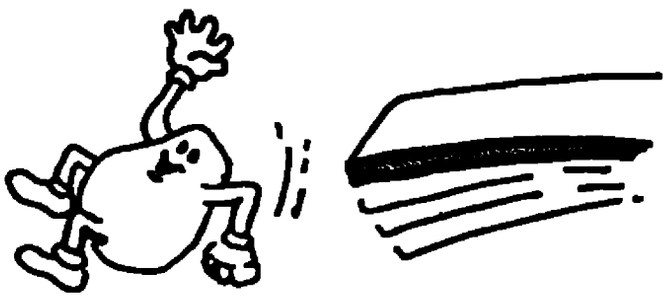
* CARNES COCIDAS QUE SE CONSUMEN FRIAS.

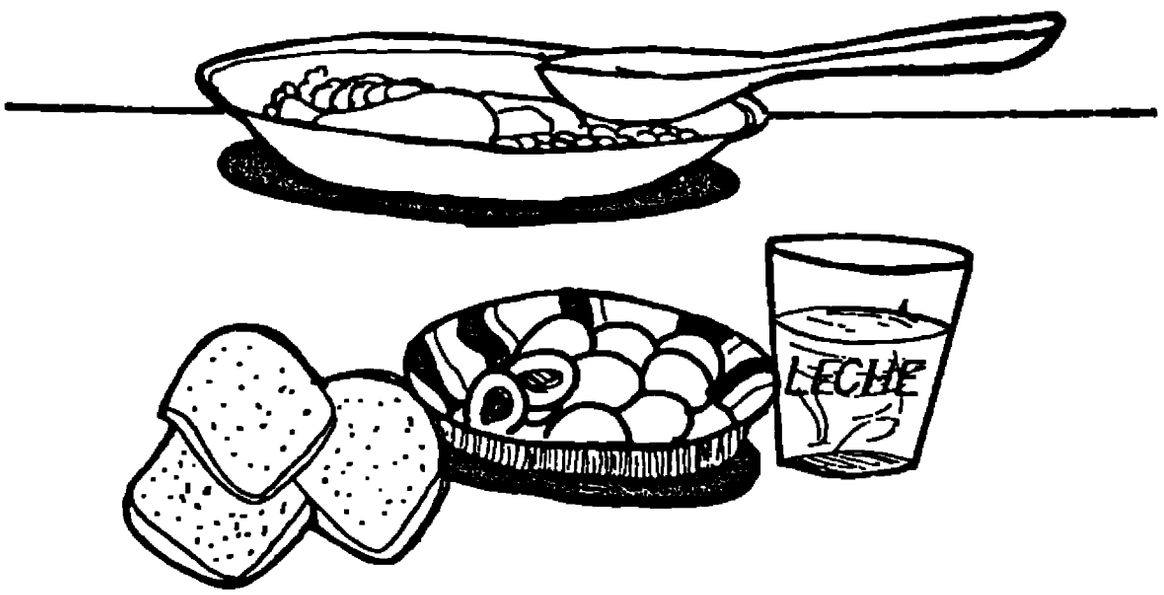


LOS ALIMENTOS NUTRIVOS Y CON SUFICIENTE HUMEDAD

¡ALIMENTOS DEJADOS A LA INTERPERIE...

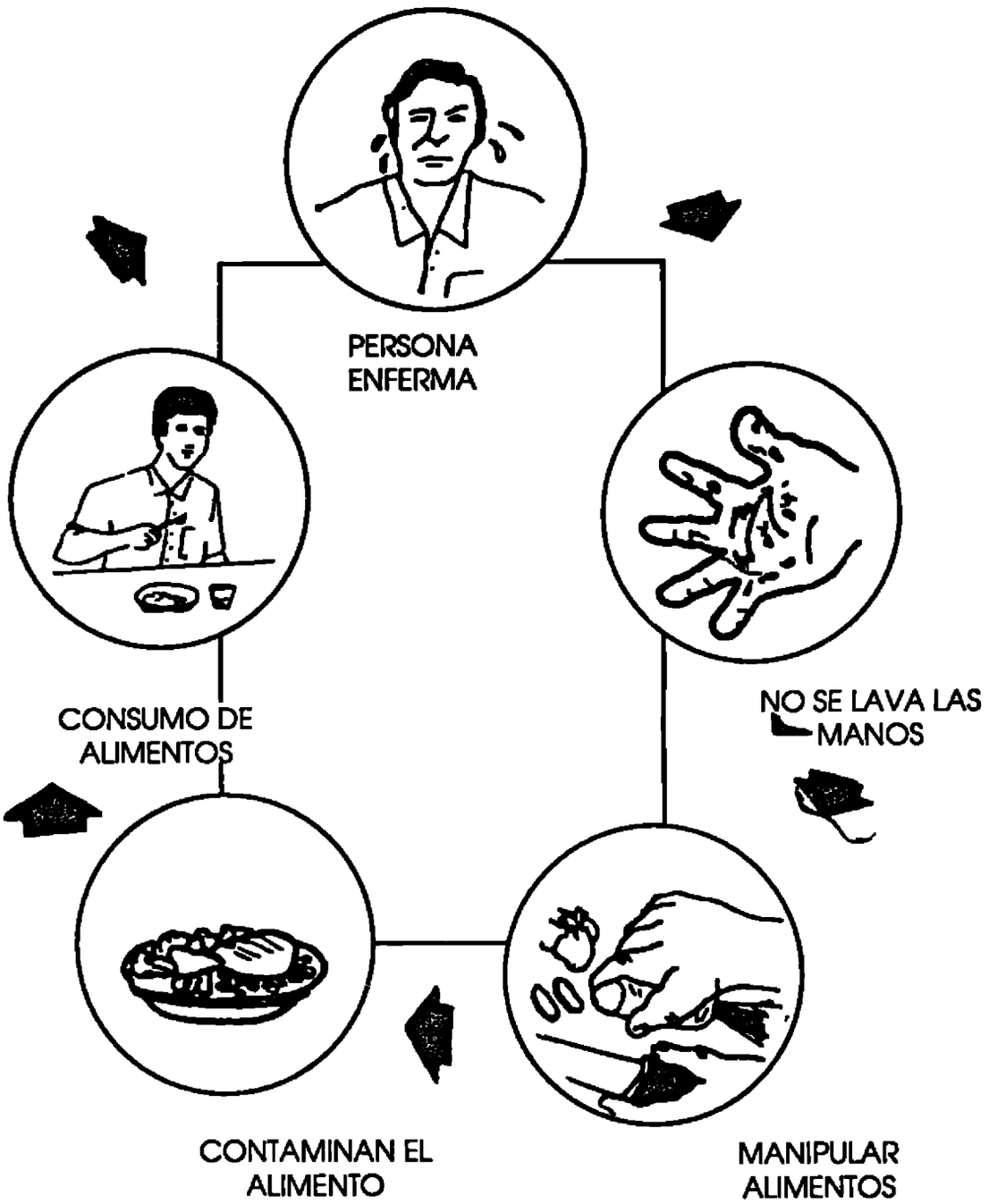
... UN FESTIN PARA
LOS MICROBIOS.





QUE SE MULTIPLICAN RAPIDAMENTE EN LOS ALIMENTOS CUANDO LA TEMPERATURA AMBIENTE ES CRITICA.

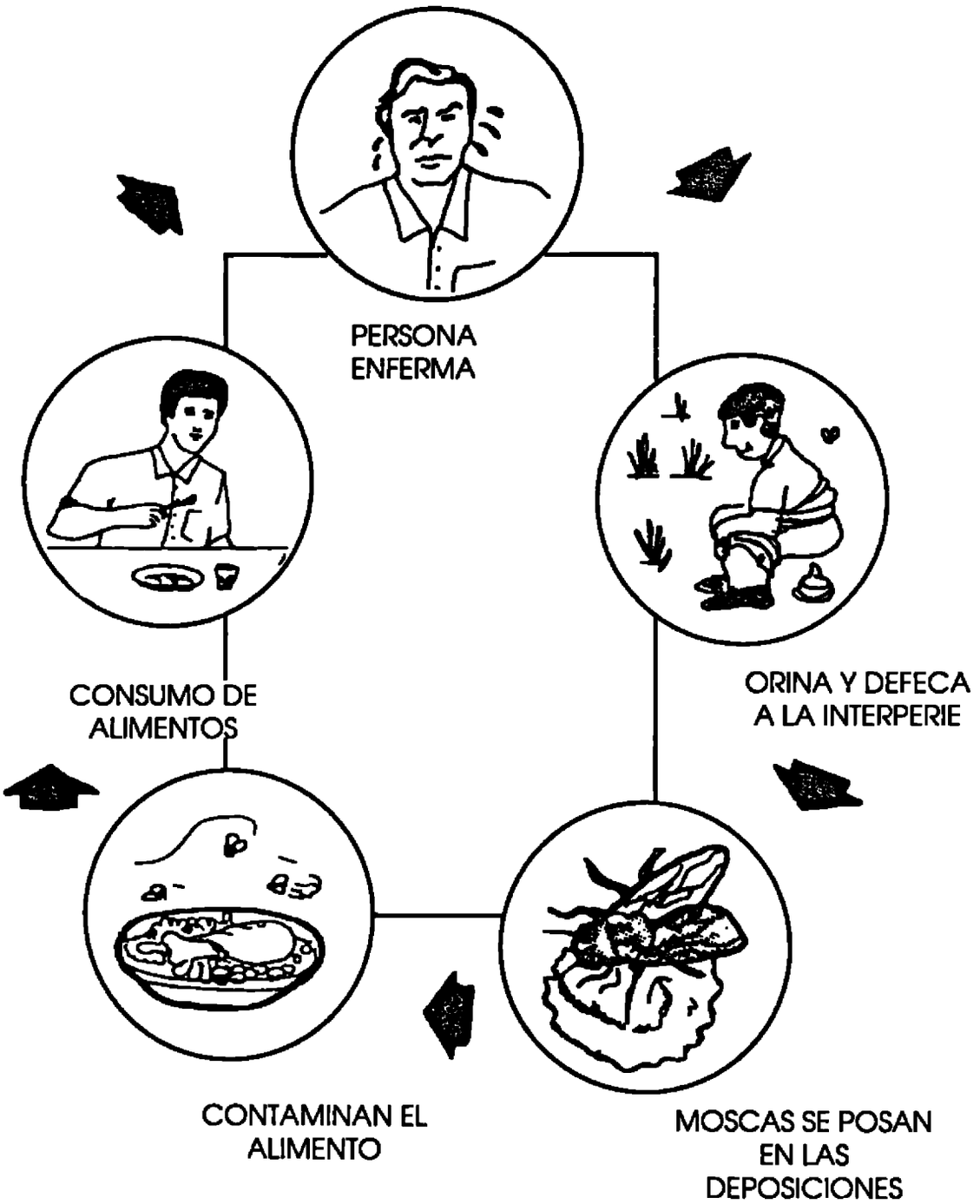
¿COMO PUEDE TRANSIMITIR ENFERMEDADES UN ALIMENTO?



¿QUE HACER PARA EVITARLO?

-LAVARSE LAS MANOS ANTES DE MANIPULAR CUALQUIER ALIMENTO.
-UNA PERSONA CON ENFERMEDAD INFECTO CONTAGIOSA NO DEBE MANIPULAR ALIMENTOS. PUEDE HABER ENFERMEDAD SIN SINTOMAS.

¿COMO PUEDE TRANSMITIR ENFERMEDADES UN ALIMENTO?

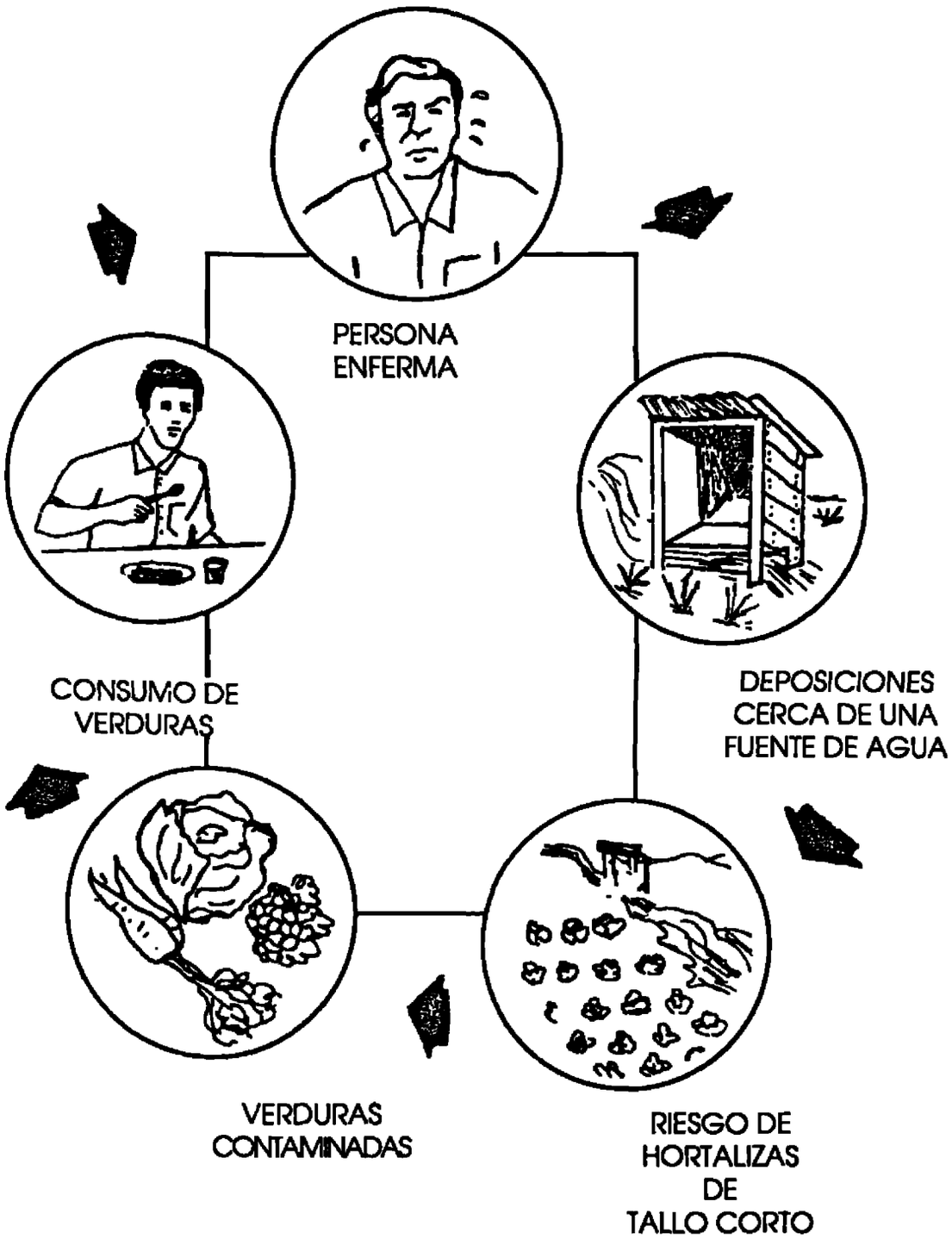


¿QUE HACER PARA EVITARLO?

EVITAR LAS DEFECACIONES A LA INTERPERIE PORQUE SON FUENTES DE CONTAMINACION Y ATRAEN MOSCAS.

COMBATIR LAS PLAGAS Y PROTEGER LOS ALIMENTOS.

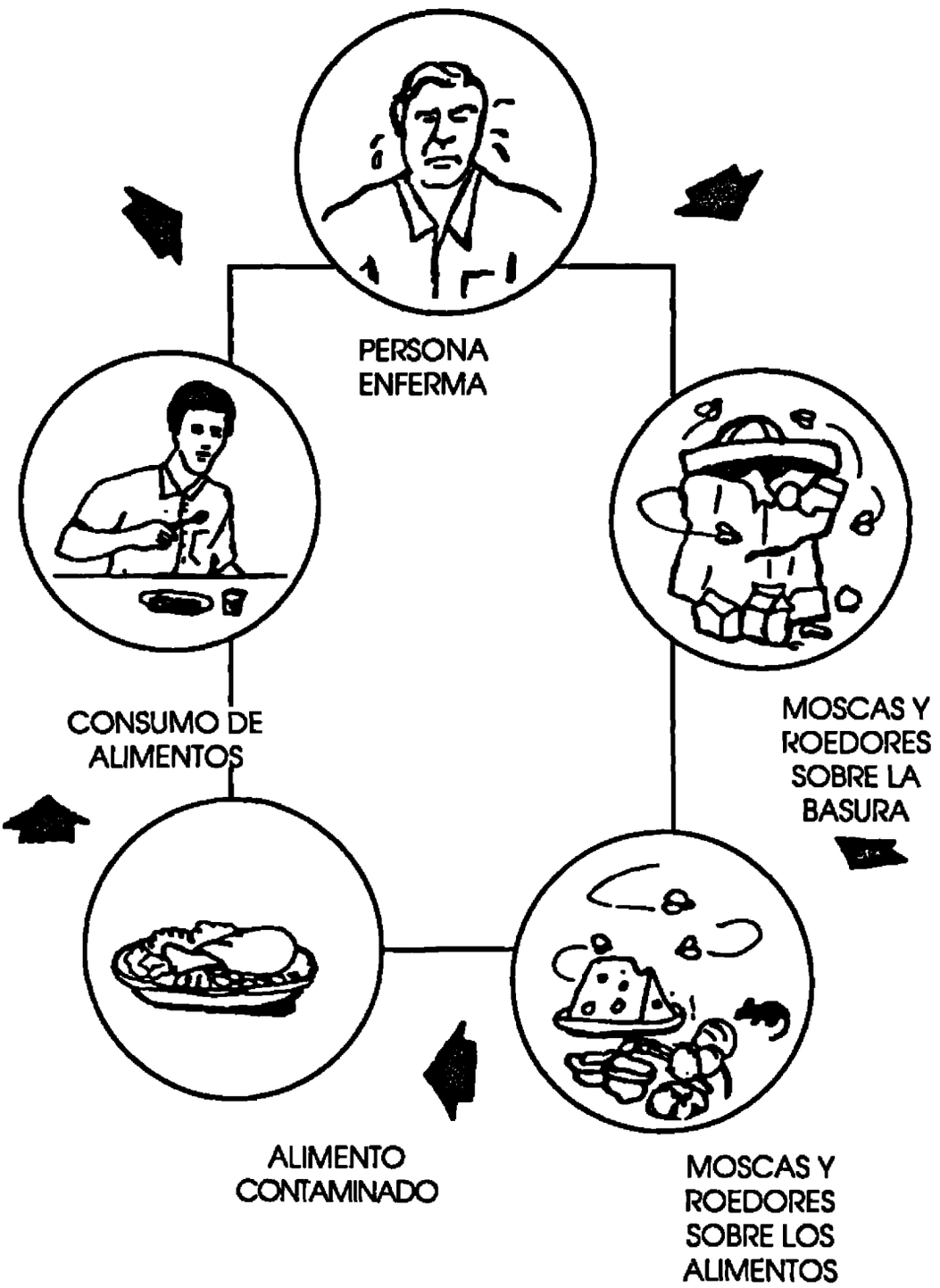
¿COMO PUEDE TRANSMITIR ENFERMEDADES UN ALIMENTO?



¿QUE HACER PARA EVITARLO?

NO DEFECAR CERCA DE FUENTES DE AGUA.
NO REGAR HORTALIZAS DE TALLO CORTO CON AGUAS SERVIDAS.
LAVAR FRUTAS Y VERDURAS CON AGUA POTABLE.

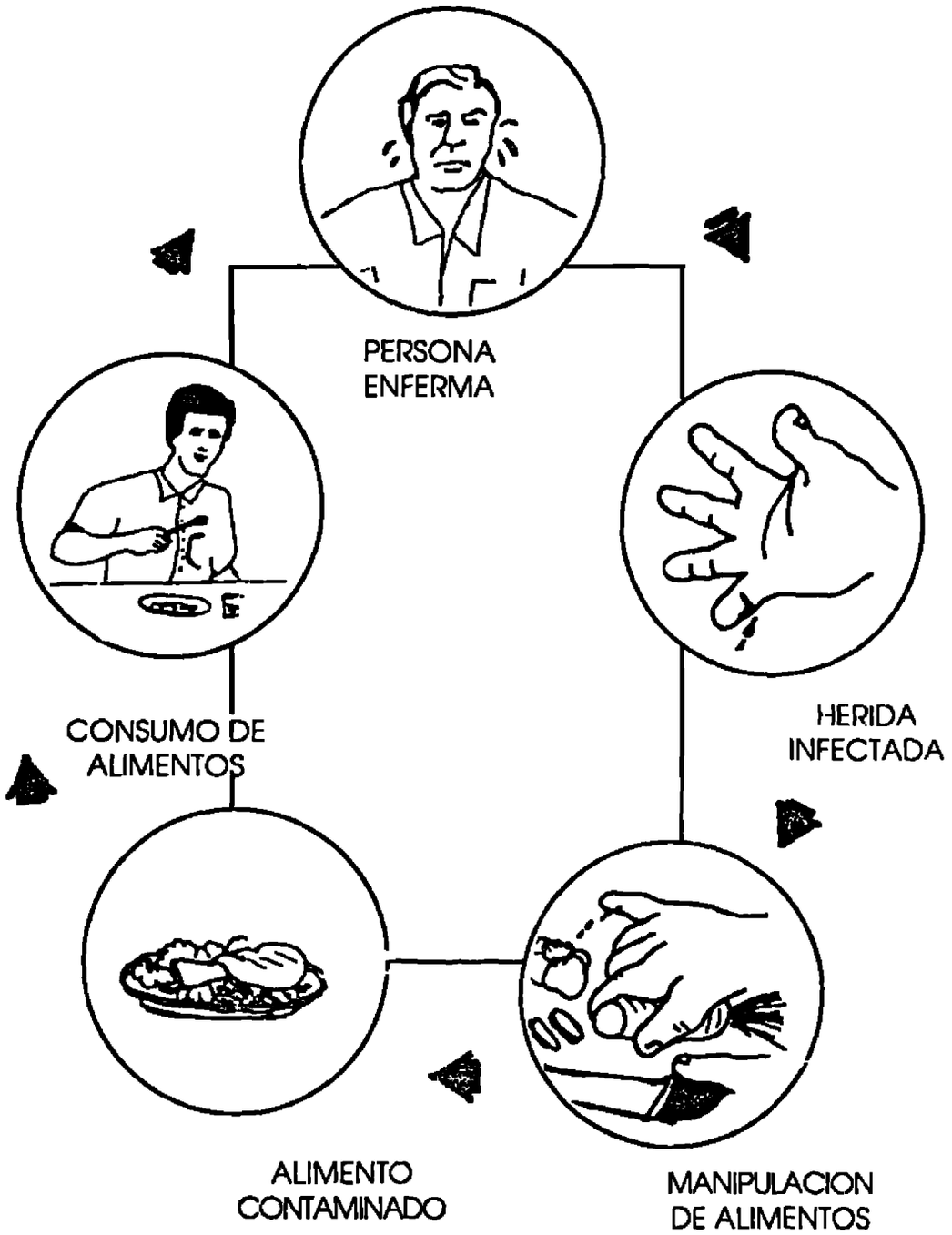
¿COMO PUEDE TRANSMITIR ENFERMEDADES UN ALIMENTO?



¿QUE HACER PARA EVITARLO?

TENER UN BUEN HABITO DE DEJAR LOS RECIPIENTES DE DESPERDICIOS CON TAPA Y ALEJADOS DE LOS ALIMENTOS PARA QUE NO PROLIFEREN LAS PLAGAS.

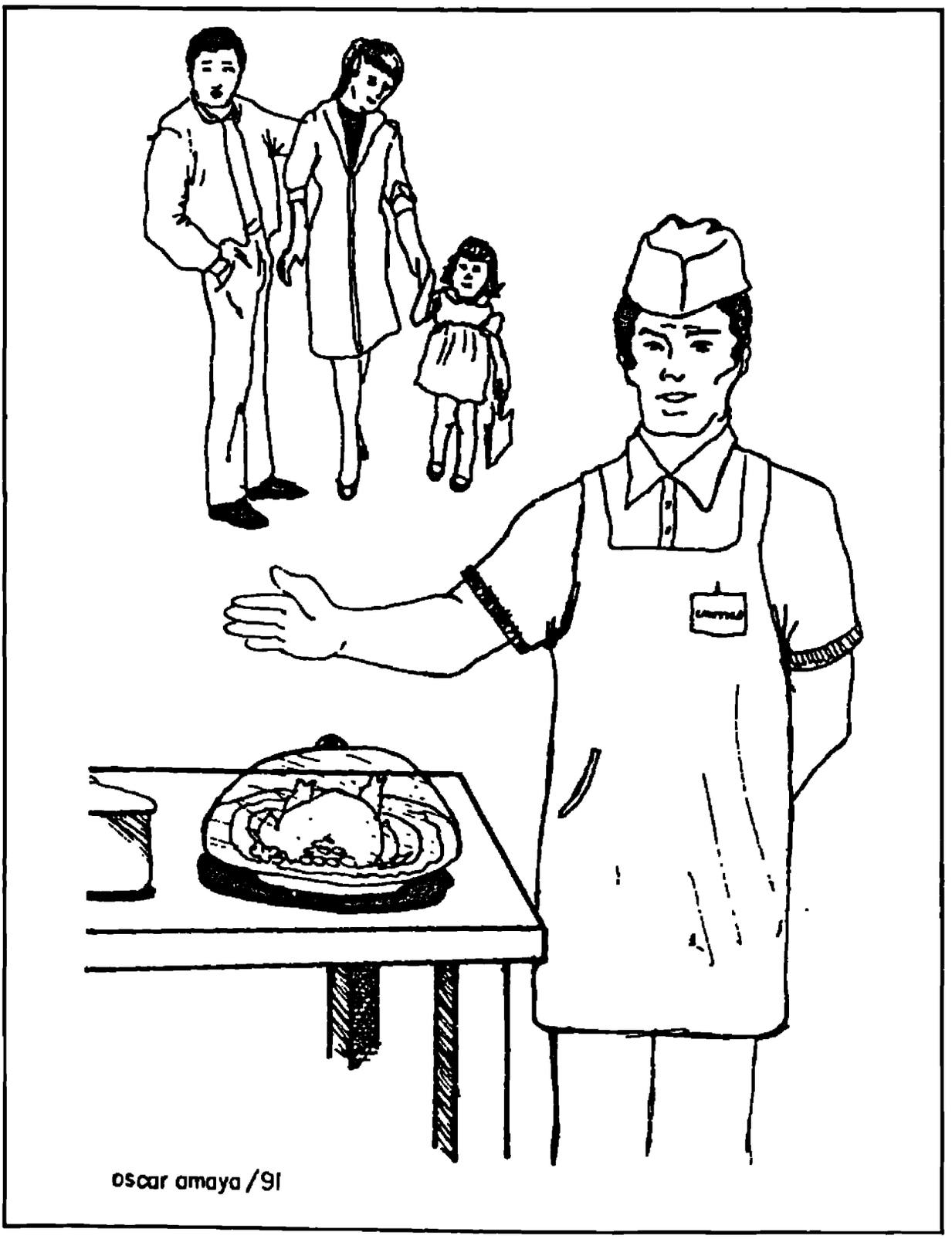
¿COMO PUEDE TRANSMITIR ENFERMEDADES UN ALIMENTO?



¿QUE HACER PARA EVITARLO?

NO MANIPULAR ALIMENTOS CUANDO SE TIENE MANOS INFECTADAS, PORQUE SON FOCOS DE BACTERIAS Y TOXINAS.

EL MANIPULADOR PUEDE PROTEGER LA SALUD



CARTILLA Nº 1

TOMADO DE LA ORGANIZACION
DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA
AGRICULTURA Y LA ALIMENTACION