

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS:



En nuestro país, una de las causas más importantes de enfermedades y muerte en la niñez son las transmitidas por alimentos.



¿Cómo se contaminan los alimentos?

- Campo
- Manejo
- Preparación
- Traslado
- Compra
- Consumo



Contaminación de los alimentos



Biológica

- Virus
- Bacterias
- Parásitos
- Hongos
- Fauna nociva

Química

- Insecticidas
- Fertilizantes
- Metales pesados

Física

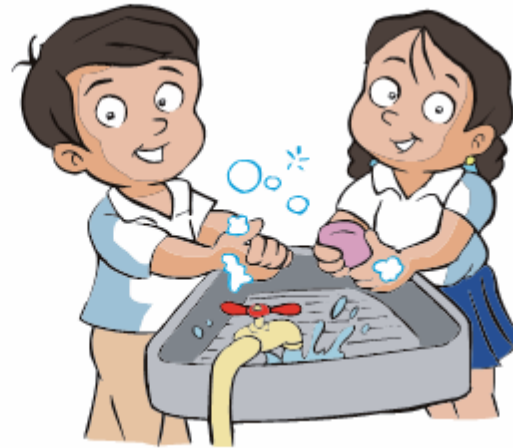
- Materiales de empaque
- Objetos personales

Para evitar la contaminación de los alimentos es importante

Higiene personal

Higiene de los alimentos

Higiene del hogar



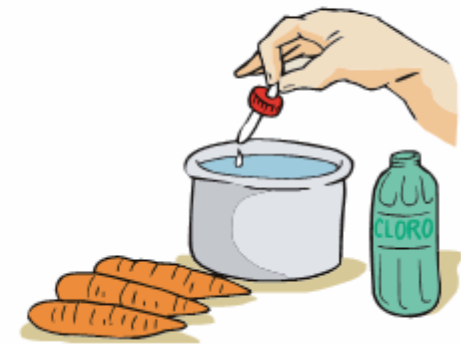
HIGIENE PERSONAL

- ☞ Lavarse las manos antes de comer y de preparar alimentos, después de ir al baño, de cambiar pañales, limpiarse la nariz y tocar objetos que no son de la cocina.
- ☞ Mantener las uñas cortas y limpias.
- ☞ Baño frecuente.
- ☞ Usar siempre que se pueda ropa limpia.
- ☞ Lavar los dientes después de cada comida.



HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

- ☞ Tomar siempre agua hervida o clorada.
- ☞ Lavar frutas, verduras, carne, huevo, granos y semillas antes de consumirlos o prepararlos.
- ☞ Desinfectar las frutas y verduras que se consumen crudas.
- ☞ Revisar los empaques: fecha de caducidad, abolladuras, oxidados, abombados o rotos.
- ☞ Cocer o freír bien la carne.
- ☞ Guardar en lugares frescos los alimentos que no se consuman.



HIGIENE DE LA VIVIENDA

- ☞ Barrer, sacudir y trapear diariamente.
- ☞ Airear y asolear las cobijas y ropa de cama.
- ☞ Construir el fogón en alto.
- ☞ Colocar la basura fuera de la cocina y en recipientes con tapa.
- ☞ Procurar que los animales domésticos no entren a la casa.
- ☞ Ventilar la casa diariamente.

