

INTRODUCCIÓN

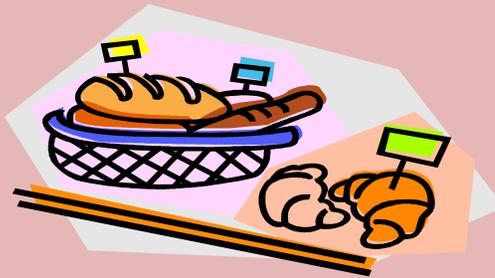
Hablar de higiene de los alimentos, es platicar acerca de las prácticas empleadas en la manipulación, refrigeración, congelación, almacenamiento y adquisición de los alimentos que se consumen, observando así la conservación de los alimentos limpios y sanos para evitar ciertas enfermedades y en casos extremos el envenenamiento. En los últimos años se ha incrementado los eventos de morbilidad y mortalidad sin diferenciar las edades.

Los alimentos en todo su aspecto deben conservarse, mostrarse y exhibir bien, siendo tanto este el compromiso y responsabilidad del vendedor como del Gobierno y de los ciudadanos vigilar por este proceso, para así ir perfeccionando los estilos de vida de los pobladores con respeto a la integridad y mejoramiento del ser humano en todos sus aspectos positivos.



LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Higiene de los alimentos, prácticas empleadas en la manipulación de alimentos para conservarlos limpios y sanos con el fin de evitar el envenenamiento. En los últimos años ha venido aumentando en ciertos países el número de casos denunciados. Este incremento puede ser debido a una mayor toma de conciencia por parte del público o a una mayor información



AL PREPARAR SUS ALIMENTOS

- Lavarse las manos antes de preparar los alimentos.
- Lavar muy bien los recipientes, tablas de picar, mesas y utensilios que usen al preparar alimentos crudos, antes de volver a usarlos en alimentos listos para comer.
- Utilizar agua potable para el lavado de los alimentos.



LA HIGIENE PERSONAL

La prevención del envenenamiento por alimentos empieza con la higiene personal. Las bacterias causantes del envenenamiento se pueden encontrar en la piel humana, cabello, ropa, oídos, nariz, boca y heces. Si la gente se toca estas partes afectadas mientras prepara la comida, puede transmitir las bacterias a los alimentos. Es por eso que siempre debe uno lavarse las manos antes de cocinar.

- ❖ Después de ir al baño.
- ❖ Antes y después de limpiar a enfermos y/o niños.
- ❖ Antes y después de dar de comer a un niño.
- ❖ Antes de preparar la comida y de comer.
- ❖ Estado de conservación de los alimentos



RECOMENDACIONES DE HIGIENE DE LAS MANOS:

- Lávese las manos con abundante agua y jabón, restregándose las palmas, el dorso y entre los dedos y cepille las uñas y por lo menos durante veinte segundos.
- Enjuáguelas bien bajo el chorro de agua desde las muñecas hasta las yemas de los dedos.
- Séquelas manos con toallas de papel y use estas toallas para cerrar la llaves del agua.
- Recuerde, las manos sucias abren la llave y no la cierran.
- No use anillos ni otras joyas al preparar alimentos debido a que algunas partículas pueden quedarse pegadas en ellas.
- Si tiene pequeñas heridas infectadas o no, quemaduras o laceraciones en sus manos, use guantes de caucho desechables para prevenir la propagación de bacterias.



MEDIDAS DE SEGURIDAD

- Al ir de compras en primer lugar, una medida simple pero muy importante es dejar para lo último a compra de los alimentos que están en heladera o refrigerados (carnes, leche, quesos, etc.)
- Compre sólo la cantidad que pueda almacenar con seguridad.
- Observe todas las fechas de vencimiento en los artículos perecederos que están pre cocido o listo para el consumo.



- No compre alimentos en malas condiciones. Los alimentos refrigerados deben estar fríos al tocarlos; los congelados deben estar totalmente congelados. Los enlatados no deben tener abolladuras, rajaduras o tener las tapas hinchadas.
- Los tiempos de traslado deben ser acotados para no romper la cadena de frío.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE ENFERMERÍA

TEMA : **MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS PREPARADOS EN LOS KIOSCOS DE COMIDA "EL OBRERO DEL MERCADO AMAZONAS DE IBARRA"**
NOVIEMBRE 2009-AGOSTO 2010



AUTORAS:

Lorena Elizabeth Posso Yalama
Jessica Gabriela Navarrete Solis

DIRECTORA DE TESIS:

Lic.: Graciela Ramírez