

# HIGIENE

## EN LOS ALIMENTOS

### GUÍA PRÁCTICA



Formación productiva alternativa,  
apoyo para la erradicación de la  
pobreza en poblaciones vulnera-  
bles de Nicaragua con enfoque de  
emergencia sanitaria.





## **Tema: Higiene en los alimentos**

Módulo:  
Eduacación sanitaria  
para prevención de  
enfermedades como el  
Covid-19

# **Unidad 4: Protección y prevención en el manejo de alimentos**

## **Objetivos de la unidad:**

1- Proporcionar elementos necesarios para el desarrollo de hombres y mujeres que conocen, aplican y valoran los Hábitos de Higiene en sus casas y la comunidad.

---

## **Tema: Higiene en los alimentos**

---

Los alimentos son necesarios para el crecimiento, para recuperar las fuerzas gastadas en el trabajo y en general para mantener nuestra salud.

Estar muy bien alimentado no es solamente consumir alimentos ricos o sabrosos, es consumir con seguridad desde el punto de vista higiénico, sin contaminación.

Cuando no lavamos nuestras manos y manipulamos alimentos, los contaminamos y al digerirlos nos enfermamos.

Cuando orinamos y defecamos a la interperie las moscas se posan en ellas y después van a contaminar los alimentos que están a la intemperie. Al consumirlos nos enfermamos.

Las hortalizas pueden ser contaminadas por animales o personas. Si antes de consumir esas verduras no las lavamos bien, nos enfermamos.

Las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA's) son consecuencia de la ingestión de alimentos y/o agua, que contienen microorganismos patógenos, toxinas, venenos u otros agentes contaminantes, en cantidades tales que afectan la salud del consumidor o grupos de población.

### Signos para reconocer un alimento que nos puede causar daño

- Falta o pérdida de consistencia y alteración de la textura (reblandecimiento, endurecimiento, encogimiento).
- Cambios en su color original (oscurecimiento o decoloración).
- Presencia de mohos
- Olores extraños, tales como olor a podrido, a fermentado, a rancio y otros olores desagradables.
- Sabores extraños: agrio, rancio, amargo, fermentado o podrido.

**“ Si un alimento no es inocuo, no es un alimento”**

La inocuidad es parte integral de un alimento. Es la garantía de que al consumirlo no será causa de enfermedades.



# ¿Cómo podemos evitarlo?

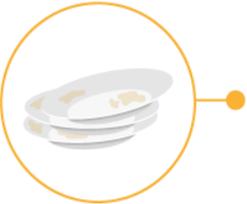


Mantén una **higiene** personal **adecuada**

*"Lávate las manos siempre antes de cocinar"*

**Lava** siempre las **frutas y verduras**

*"Utiliza agua del grifo y retira el exceso de tierra"*

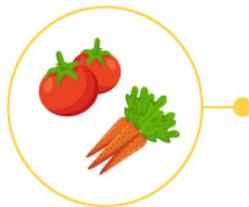


**No reutilices** los **platos sin lavar**

*"Sobre todo si has puesto carne, pescado o huevos crudos en ellos"*

Mantén las **tablas de cortar** y los **cuchillos limpios**

*"Lávalos entre diferentes tipos de alimentos"*



**Almacena** los **alimentos por separado**

*"No mezcles platos cocinados con alimentos crudos"*