

# PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN EN EL MANEJO DE ALIMENTOS

## GUÍA PRÁCTICA



**Formación productiva  
alternativa, apoyo para la  
erradicación de la pobreza  
en poblaciones vulnerables  
de Nicaragua con enfoque de  
emergencia sanitaria.**



FUNDACIÓN  
DESARROLLO Y CIUDADANÍA  
Contribuyendo un futuro entre iguales





## **Tema: Protección y prevención en el manejo de 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:**

Compartir practicas de higiene en los alimentos que ayudarán en la preven-  
cion de enfermedades ante el Covid-19

---

### **Tema: Protección y prevención en el manejo de alimentos**

---

Uno de los medios de transporte que utilizan los microorganismos, es el ser humano. Las personas caminamos en buses, vehículos, tocamos cosas y allí vamos dejando y recogiendo microorganismos. Los microorganismos se esparcen cuando tosemos o estornudamos, saltan cuando hablamos y se cambian de un lugar a otro cada vez que tocamos algo; están en manos y uñas cuando defecamos y no lavamos nuestras manos. Por eso es de suma importancia el lavado de manos y el uso de mascarillas ante esta emergencia sanitaria Covid-19.

Se debe evitar que los alimentos sean el transporte de los microorganismos. Las personas podemos llevar una verdadera acumulación de microorganismos peligrosos (patógenos) en garganta, piel, cabello y ropa. Las prácticas adecuadas de higiene comienzan con la higiene personal: la manera más efectiva para preparar y servir alimentos sanos, sin contaminación, es mantener higiénica nuestra posibilidad de infección e intoxicación y esto se logra por medio de hábitos adecuados de higiene.

## Cómo se pueden contaminar los alimentos

- Cuando NO lavamos nuestras manos y manipulamos alimentos, los contaminamos y al digerirlos nos enfermamos.
- Cuando orinamos y defecamos a la intemperie las moscas se posan en estas deposiciones 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.



Al guardar los alimentos no mezclaremos los crudos con los cocidos.

Debemos mantener los alimentos tapados y protegidos de los insectos y roedores.

Si vivimos en un lugar propenso a inundaciones, coloquemos los estantes de la comida en un lugar lo suficientemente alto.



Los lugares donde almacenamos alimentos deben estar limpios, ventilados, secos, y cerrados para que no faciliten la entrada de ratas e insectos

No consumamos alimentos que fueron cubiertos por una inundación, incluidos los productos enlatados.