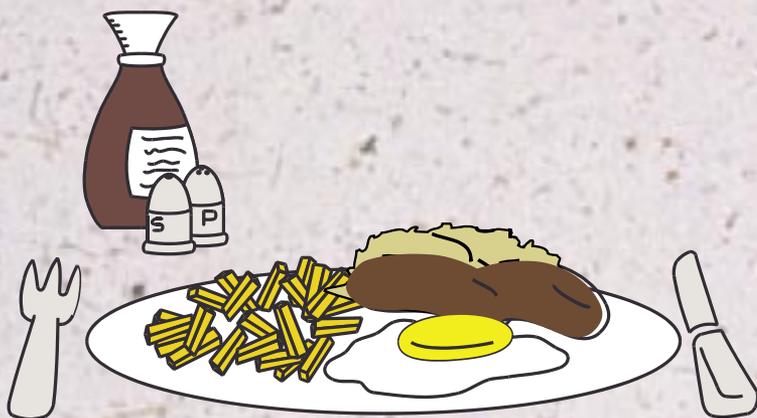


MINISTERIO DE SALUD
Unidad de Comunicación y
Educación para la Salud

¡Cuidemos la higiene de los alimentos!



Las medidas de protección e higiene deben practicarse en la cocina de la familia y en los lugares públicos como restaurantes, cafeterías, comedores escolares y sobre todo, en los alimentos de las ventas ambulantes, así se garantiza que el alimento que se consume no vaya a producir una enfermedad.

San José, Costa Rica

Los alimentos contaminados

Existe un gran número de enfermedades que son causadas por consumir alimentos contaminados. Los responsables de que los alimentos se contaminen o se descompongan son los gérmenes o microbios.

¿Dónde se encuentran estos microbios?

En todas partes: en las manos, el cabello, las heces, heridas infectadas, gotitas de saliva que salen cuando una persona tose o estornuda, aguas contaminadas, patas de los insectos.

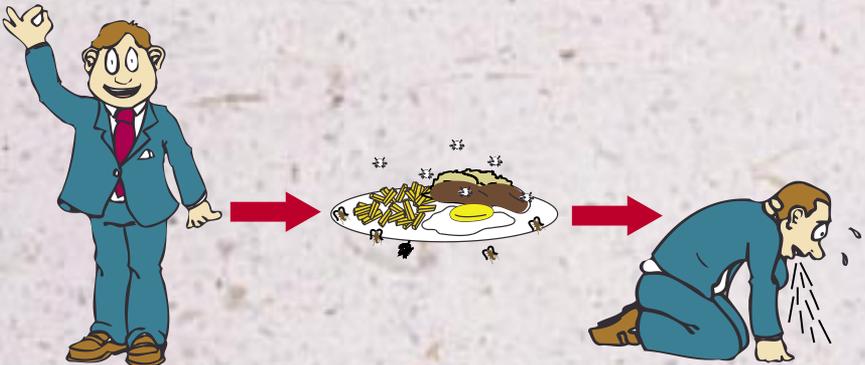
Estos microbios llegan a los alimentos y encuentran aquí las condiciones necesarias para desarrollarse, como son las sustancias nutritivas del alimento y una temperatura adecuada.



¿Que provocan estos microbios?

Estos microbios son los responsables de un grupo de enfermedades conocidas como: "**Enfermedades Transmitidas por Alimentos**" (ETA).

Estos microbios o gérmenes provocan en la persona, síntomas como: náuseas, vómitos, diarreas, cólicos y malestares en general.



Algunas de las ETA más comunes son:

- Intoxicación causada por moluscos
- Salmonella
- Cólera
- Disentería

¿Porque se contaminan los alimentos?

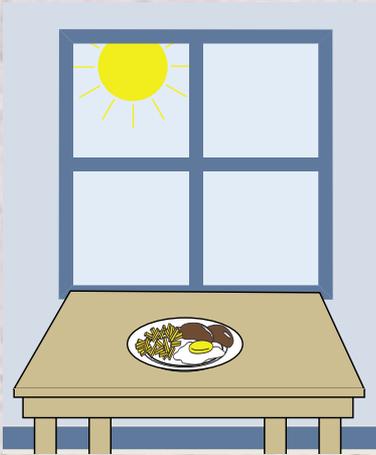
➤ Falta de protección

Un alimento se contamina fácilmente, si se deja destapado, los microbios del ambiente y los insectos como moscas y cucarachas, se encargarán de contaminarlo y descomponerlo



➤ Temperaturas inadecuadas

Cuando un alimento es dejado a temperatura ambiente se descomponen rápidamente, debido a que esta temperatura facilita el desarrollo y la reproducción de hongos y bacterias, que contaminan y descomponen los alimentos. Estos gérmenes se desarrollan fácilmente a temperaturas de 5°C a 68°C.



➤ Ausencia de medidas higiénicas

Los utensilios de cocina mal lavados, las manos sucias, frutas, verduras y legumbres sin lavar, son factores que intervienen para que un alimento se contamine y produzca una ETA.



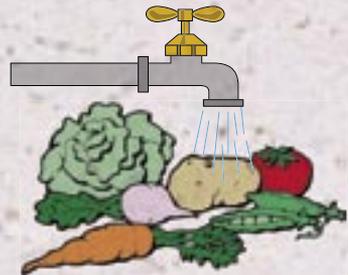
¿Cómo evitar que los alimentos se contaminen?

- * Lavándose las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos y después de ir al servicio sanitario.

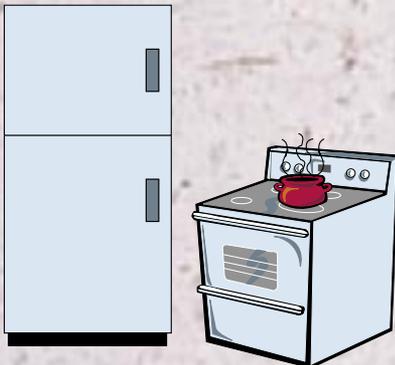


- * Lavando correctamente todos los utensilios usados en el servicio y preparación de alimentos, como tablas, cuchillos, platos y vasos.

- * Lavando bien los alimentos, sobre todo, aquellos que se consumen crudos, como las frutas y legumbres.



- * Guardándolos en recipientes cerrados para protegerlos de los insectos y roedores o cubrirlos con una servilleta o limpión, para que no se contaminen.



- * Conservando los alimentos a la temperatura adecuada, ya sea de frío o calor. Dependiendo del alimento, este se debe refrigerar o congelar y recalentarlo a más de 68° C.