

TEMA 4

CÓMO MANTENER LOS ALIMENTOS LIMPIOS E INOCUOS

TEMA
4

NOTAS SOBRE NUTRICIÓN

Por qué los alimentos y bebidas deben ser limpios e inocuos

Es importante que los alimentos que comemos y el agua que bebemos sean limpios e inocuos. Es esencial preparar los alimentos de forma higiénica. Si los gérmenes (microorganismos patógenos y parásitos) contaminan los alimentos y bebidas, pueden transmitir enfermedades y provocar, por ejemplo, diarrea o vómitos. Las personas con mayor riesgo de enfermar son los niños pequeños y las personas que ya están enfermas, en los cuales las consecuencias pueden ser graves.

Es posible prevenir la mayoría de las enfermedades de transmisión alimentaria adoptando algunas medidas básicas de higiene, cuyo objetivo es:

- ▶ prevenir que las bacterias o parásitos contaminen los alimentos y bebidas. Muchos de ellos provienen de las heces de humanos y de animales y son transportados a los alimentos a través de las manos sucias, las moscas, cucarachas y otros insectos, los ratones, otros animales, los utensilios sucios y un deficiente suministro de agua;
- ▶ prevenir que las bacterias y parásitos se multipliquen en los alimentos y que alcancen concentraciones peligrosas. Esta multiplicación es más rápida cuando la temperatura es elevada y cuando los alimentos tienen un alto contenido de nutrientes y humedad, por ejemplo la leche, mayonesa y otros.

Ayudar a las familias a mantener los alimentos y bebidas limpios e inocuos. Para ello es necesario:

- ▶ conocer cómo son los baños, si siempre que deben se lavan las manos, las fuentes y formas de almacenar el agua y el modo de preparar los alimentos. Esto permitirá identificar de qué forma las bacterias y parásitos pueden llegar a los alimentos y bebidas, y los alimentos más sensibles a la descomposición;

- ▶ sugerir formas prácticas para mejorar las condiciones higiénicas del agua y los alimentos. Algunas de las sugerencias que se enumeran a continuación pueden ser muy importantes y útiles, pero recuerde no sobrecargar a las familias con demasiados consejos.

Higiene personal



Hay que lavarse las manos después de ir al baño

Aconsejar a las personas:

- ▶ lavarse las manos con agua limpia y jabón (o cenizas):
 - ▶ después de ir al baño, de cambiar los pañales a un bebé y de limpiar superficies que pueden estar contaminadas con heces;
 - ▶ antes y después de preparar y comer alimentos;
 - ▶ antes de dar de comer a un niño o a una persona enferma (asegurarse de que ellos también se laven las manos).
- ▶ Secarse las manos:
 - ▶ sacudiéndolas o frotándoselas;
 - ▶ usando un paño limpio que se use sólo para este propósito;
- ▶ mantener las uñas cortas y limpias;



Figura 7.
Lavarse las manos
ayuda a prevenir enfermedades

- ▶ evitar toser o soplar sobre los alimentos y el agua;
- ▶ cubrir cualquier herida que se tenga en las manos para prevenir la contaminación de los alimentos durante su preparación;
- ▶ usar una letrina (si no se dispone de baño) y mantenerla limpia y libre de moscas;
- ▶ enseñar a los niños pequeños a usar un recipiente y luego vaciar las heces en la letrina;
- ▶ limpiar las heces de los animales.



Acostumbrar a los niños y adultos a mantener el baño o la letrina siempre limpios

Agua limpia y sana



Hay que asegurarse de que el agua es potable o ha sido hervida antes de beberla

Aconsejar a las familias que:

- ▶ usen siempre agua potable. Si esto no es posible, que usen agua que provenga de un pozo protegido. Si el agua no es potable, debe hervirse durante más de un minuto antes de consumirse o usarse en la preparación de alimentos que no se someterán a cocción (por ejemplo para preparar jugos de frutas);
- ▶ usen recipientes limpios y cubiertos para recolectar y almacenar el agua.

Compra y almacenamiento de alimentos



Cubrir los alimentos para mantenerlos limpios e inocuos

Aconsejar a las familias:

- ▶ en caso de no contar con refrigerador, comprar alimentos frescos, tales como carnes o pescados, el día que los van a consumir. Fijarse en las características que indican un deterioro o mala calidad del alimento (ver Tema 2, página 41);

- ▶ cubrir los alimentos crudos y cocidos para protegerlos de insectos, roedores, animales domésticos y el polvo;
- ▶ almacenar los alimentos frescos (especialmente alimentos de origen animal) en un ambiente fresco, si es posible en un refrigerador;
- ▶ almacenar los alimentos secos tales como harinas y legumbres en espacios secos, fríos y protegidos de insectos, roedores y otros animales;
- ▶ evitar almacenar sobras de alimentos durante varias horas (a menos que se disponga de un refrigerador). Siempre almacenarlos cubiertos y recalentarlos a temperatura de ebullición antes de consumirlos.

Preparación de alimentos



Evitar la contaminación cruzada, es decir que la carne, vísceras, aves y pescado crudos tengan contacto con otros alimentos

Aconsejar a las personas que preparan alimentos:

- ▶ mantener limpias las superficies donde se preparan alimentos. Que usen platos y utensilios bien lavados para almacenar, preparar, servir y comer alimentos;
- ▶ preparar los alimentos en una mesa que esté totalmente limpia;
- ▶ lavar los vegetales y frutas con agua limpia. Pelarlos si es necesario;
- ▶ evitar que la carne, vísceras, aves y pescado crudos toquen otros alimentos, dado que estos alimentos con frecuencia contienen bacterias o parásitos que contaminan a otros alimentos crudos o cocidos. Esto es lo que se llama «contaminación cruzada». Lavar con agua caliente y jabón las superficies que han estado en contacto con estos alimentos crudos;
- ▶ cocinar bien la carne, vísceras, aves y pescado. La carne no debe tener jugos rojos;
- ▶ hervir los huevos hasta que queden duros. No comer huevos crudos o cuya cáscara esté agrietada;
- ▶ hervir la leche a menos que provenga de una fuente segura (pasteurizada y en envases cerrados).

Higiene alrededor de la casa

Aconsejar a las familias:

- ▶ mantener los alrededores de la casa libres de heces de animales y otros desperdicios;
- ▶ mantener la basura en un recipiente cubierto y vaciarlo a menudo para que no atraiga moscas;
- ▶ preparar *compost* para el huerto con desperdicios orgánicos provenientes de los alimentos, restos del jardín y de los animales. El *compost* es una mezcla de residuos orgánicos que se hace fermentar mediante temperatura y humedad. La descomposición de la materia orgánica produce un fertilizante natural.

Toxinas y productos químicos

Los alimentos y el agua son inseguros si contienen toxinas y productos químicos peligrosos. La ingestión de una toxina llamada «aflatoxina», producida por un moho que crece en los cereales y legumbres, puede provocar que una persona enferme seriamente. Por ello es importante aconsejar a las familias que eviten el crecimiento de mohos, secando bien los alimentos y almacenándolos en ambientes adecuados. Las personas no deben comer alimentos mohosos y tampoco deben dárselos a los animales. Esos alimentos se pueden agregar al *compost*.

Los pesticidas y otros productos químicos usados en la agricultura (productos agroquímicos), pueden ser peligrosos si contaminan los alimentos y el agua y causar problemas si:

- ▶ no se utilizan de la forma recomendada;
- ▶ sus envases vacíos se usan para almacenar alimentos o agua.

Aconsejar a las personas:

- ▶ seguir cuidadosamente las instrucciones de uso de los productos agroquímicos;
- ▶ ser muy estrictos en mantener a los niños alejados de estos productos;
- ▶ nunca guardar alimentos o agua en recipientes que han sido usados para almacenar o transportar pesticidas, fungicidas y otros productos agroquímicos;
- ▶ lavarse las manos después de manejar estos productos, y lavar todos los alimentos (por ejemplo la fruta) que hayan sido tratados con ellos.

CÓMO COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN

Antes de compartir esta información con las familias, quizás necesite:

- 1 **Descubrir.** Cuál es la calidad de las fuentes de agua que abastecen el hogar. Cuáles son las prácticas de higiene locales, en especial aquellas relacionadas al lavado de las manos y la eliminación de heces de niños y adultos. Cómo se preparan y almacenan los alimentos. Cuáles son los principales problemas relacionados con la higiene en el manejo de los alimentos y hábitos de las personas. Qué saben las personas sobre cómo mantener los alimentos y el agua inocuos y limpios. Cómo se usan y manejan los productos agroquímicos.
- 2 **Priorizar.** Decidir que información es más importante transmitir a los grupos o a las familias en particular.
- 3 **Decidir a quiénes llegar.** Por ejemplo: mujeres u otras personas que preparan alimentos o recogen agua.
- 4 **Escoger los métodos de comunicación.** Por ejemplo: sesiones educativas y demostraciones sobre higiene y salud (por ejemplo cómo y por qué lavarse correctamente las manos) con grupos comunitarios, en los centros de salud y en los hogares.

Ejemplos de preguntas para iniciar una sesión educativa

(Seleccione sólo una o dos preguntas relacionadas con la información que más necesiten las familias)

¿Por qué es importante preparar alimentos de forma higiénica?

¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

¿Por qué es importante eliminar las heces de niños y adultos de forma inocua?

¿Cómo se puede hacer?

¿Es inocua el agua local disponible? Si no, ¿qué se debe hacer?

¿Es inocua la leche local disponible? Si no, ¿qué se debe hacer?

¿Por qué debemos evitar que las carnes, aves y pescados crudos tengan contacto con otros alimentos? ¿Cómo se puede hacer?

¿Cómo debemos almacenar diferentes tipos de alimentos (p.ej. hortalizas, carnes, alimentos cocidos)?

¿Cómo debemos manejar los desperdicios de los alimentos?

¿Qué debemos hacer con los alimentos mohosos o con hongos?