

Identificar medidas que evitan el contagio de enfermedades transmitidas por alimentos

OBJETIVO





¿Cómo preparar y conservar los alimentos?

- Es importante adoptar medidas al manipular y preparar alimentos, para que estos sean **inocuos** (no dañinos), **sanos y nutritivos**. Esto, porque los alimentos se pueden contaminar con **microorganismos patógenos** o **sustancias tóxicas**, producto de la llamada **contaminación cruzada**.
- Los alimentos contaminados pueden causar enfermedades a las personas



- **microorganismos patógenos:**

seres vivos que no pueden verse a simple vista y que causan enfermedades.

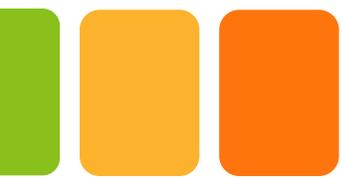
- **contaminación cruzada:**

transferencia de microorganismos patógenos o sustancias tóxicas de un alimento a otro por medio de las manos, las superficies o los utensilios.



Las enfermedades transmitidas por los alimentos

- Se originan por el consumo de alimentos contaminados con **microorganismos patógenos** o **sustancias tóxicas**. Algunas enfermedades transmitidas por los alimentos son las siguientes: **cólera**, **hepatitis A**, **salmonelosis**, **shigellosis**, **listeriosis** y **diarrea** por *Escherichia coli*, entre otras.



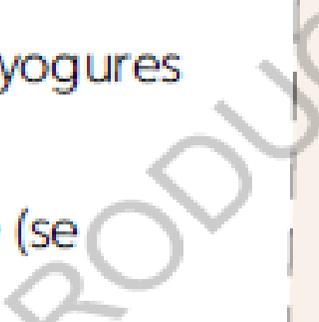
¡A jugar!

Encuentra las diferencias





La importancia de refrigerar los alimentos

- 
- ✓ Conservar los alimentos cubiertos o en recipientes cerrados, protegidos de insectos, mascotas u otros animales.
 - ✓ No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas. Ponerlos en el refrigerador apenas se enfríen.
 - ✓ Mantener carnes y mariscos refrigerados a menos de 5 °C, nunca a temperatura ambiente.
 - ✓ Mantener refrigerados los huevos y lácteos, como yogures y las leches después de abrirlas.
 - ✓ No descongelar alimentos a temperatura ambiente (se sugiere hacerlo en el refrigerador).
- 

La higiene de las personas

Al momento de preparar o consumir un alimento, también es vital en la prevención de enfermedades. Se recomienda lavarse las manos

después de ir al baño.

después de manipular basura.

después de manipular dinero.

después de utilizar el transporte público.

antes y después de consumir o manipular algún alimento.