

CENTRO  
EDUCACIONAL  
FERENANDO DE  
ARAGÓN ENSEÑANZA  
MEDIA.

Fecha desde: 27/03/2020 Hasta: 03/05/2020

## GUÍA PARA EL APRENDIZAJE

### Promoción de la salud y prevención de la enfermedad

NOMBRE DE ALUMNO/A: ..... CURSO: 3° medio

**OA3:** Aplicar estrategias de promoción de salud, prevención de enfermedades, hábitos de alimentación saludable para fomentar una vida adecuada para la familia y comunidad de acuerdo a modelos definidos por las políticas de salud.

**AE1:** Realiza acciones de prevención de enfermedades en distintos grupos etarios, y promueve el modelo de salud familiar desde su nivel de competencias y de acuerdo a lo establecido por el MINSAL.

**Objetivo:** Conocer la importancia de la higiene de los alimentos.

## HIGENIZACIÓN Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTO

La higiene alimentaria es una disciplina enfocada a la seguridad que los alimentos mantengan sus cualidades organolépticas (sabor, aroma, textura, olor, color etc.) para la salud mediante una buena higiene en los alimentos, de ahí la gran importancia sanitaria de la higiene alimentaria, especialmente para quienes manipulan los alimentos ya que las bacterias de manera directas o indirectas contaminan los alimentos muchas de estas son perjudiciales para las personas como por ejemplo: vómitos, diarrea y fiebre que son los más comunes en las intoxicaciones alimentarias, en los casos más graves, puede incluso causar la muerte de los intoxicados.

El elemento que más incidencia tienen en estas contaminaciones es la

inadecuada manipulación de formas y no tener hábitos de higiene alimentaria correctos por parte de la persona que intervienen en la cadena alimentaria, por eso la manipulación de alimentos debe poner especial énfasis en entender correctamente estos aspectos.

Los alimentos general mente se contaminan por dos vías:

- 1) **DIRECTA:** del portador (sano o enfermo) al alimento
- 2) **INDIRECTA:** del portador (sano o enfermo) a un intermediario ejemplo insecto, utensilios y de este al alimento.

Para evitar la contaminación de los alimentos debemos tener claro la limpieza corporal general y presentación general.

**Limpieza y cuidados de manos:** realiza antes de comenzar a trabajar y cada vez que se interrumpe por algún motivo y después de manipular alimentos crudos o cocidos, las uñas deben estar cortadas y limpias para ellos se utiliza cepillo adecuado y jabón (es recomendado utilizar jabón líquido antiséptico con frecuencia)

**La Salud del manipulador de alimentos:** debe ser adecuada para la manipulación del alimento para ello:  
NO presente síntomas de enfermedades (secreciones anormales nariz, ojos y oídos)  
NO presente tos o estornudos durante la presentación del alimento.  
NO presente nauseas, vómitos, diarrea o fiebre.

**Protección y hábitos:** utilizar gorra (cofia) para evitar la caída del pelo en los alimentos y guantes desechables, NO debe fumar, probar los alimentos con los dedos y masticar chicle, durante la manipulación de alimentos o cuando se sirve, el uso de la mascarilla para evitar contaminar por medios de estornudos o toser sobre los alimentos.

**Almacenamiento de los alimentos:** son aquellos lugares donde se guardan los diferentes tipos de alimentos, los que necesitan frio deben almacenar en lugares limpios, secos, ventilados y protegidos de la luz solar para evitar bacterias y hongos, los alimentos deben colocarse de fácil accesos a la limpieza, nunca en el suelo ni en contactos con las paredes, separar los

alimentos crudos de los cocidos en caso que no se puede aislarlo con bolsas o recipiente de plásticos o vidrios.

**Preparación de alimentos:** para obtener una buena preparación de los alimentos sin contaminarlos es principalmente

- No cortar la cadena de frío de los alimentos congelados o refrigerado.
- Controlar siempre fecha de vencimientos y estados general de los envases y recipientes (frascos, cajas, bolsas, etc.)
- Obtener lo alimentos temperatura correcta.
- Evitar mantener los alimentos a temperatura entre 10 y 60°C en la cual se reproducen más rápida los micros organismos (M.O)
- Evitar el contacto de alimentos crudos con cocidos mediante las manos del manipulador de alimentos mediante la misma superficie sin ante una previa limpieza de utensilios de cocina.

### Actividad

1) Complete la siguiente Tabla de enfermedades de intoxicación indicando los efectos de una mala manipulación de alimentos y que alimentos los puede trasportar, rellenando con la información adecuada en los espacios que faltan. (El ejemplo está indicado en amarillo)

ENFERMEDAD	EFEECTO	ALIMENTO
SALMONELAS	FIEBRE, DIARREA	HUEVOS, LECHE, AVES
ESTAFILOCOCOS		
BOTULISMO		
LISTERIOSIS		
ESCHERICHIA COLI		

**2) A partir de la contingencia que atraviesa el país con relación al "COVID2019" ¿Qué procedimientos de manipulación de los alimentos debemos tener? (Indicar mínimo 5).**

---

---

---

---

---

---

---

---

Debe ser entregado el día lunes 4 de mayo en los correos de sus respectivos docentes.

[profeali.enfermeria@gmail.com](mailto:profeali.enfermeria@gmail.com)

[profe.patricia.pacheco@gmail.com](mailto:profe.patricia.pacheco@gmail.com)

[marilin.vivanco.cordova@hotmail.com](mailto:marilin.vivanco.cordova@hotmail.com)