



Nombre de alumnos:
Ailyn Yamili Antonio Gómez.

Nombre del profesor:
Rosario Cruz Sánchez.

Nombre del trabajo:
Salud alimentaria.

Materia: **POR EDUCAR**

Submódulo II

Grado:

3°

Grupo:

“U”

Pichucalco, Chiapas a 22 de noviembre de 2020

Salud alimentaria.

La inocuidad de los alimentos y la nutrición están inextricablemente unidas, en particular en lugares donde el suministro de alimentos es incierto. Cuando los alimentos escasean, la higiene, la inocuidad y la nutrición a menudo se desatienden; la población adopta dietas menos nutritivas y consume más alimentos insalubres, en que los peligros químicos, microbiológicos, zoonóticos y otros plantean riesgos para la salud, la OMS se esfuerza por promover la disponibilidad de alimentos inocuos, sanos y saludables para toda la población, a fin de mejorar la inocuidad de los alimentos y la seguridad nutricional. También se afana en promover la integración de la inocuidad de los alimentos en los programas de nutrición y seguridad alimentaria.

desde nuestra fundación, el Poder del Consumidor se enfocó en estudiar y promover, la regulación de la publicidad de alimentos y bebidas no saludables dirigida a la infancia, la regulación de los alimentos y bebidas al interior de los planteles escolares, con el fin de garantizar la existencia exclusiva de opciones saludables, el desarrollo de etiquetados frontales de advertencia en alimentos y bebidas que permita identificar al consumidor si un producto tiene altas cantidades de azúcar, grasas y sodio, así como calorías, el establecimiento de impuestos a las bebidas azucaradas, y la instalación de bebederos y dispensarios de agua al interior de escuelas y espacios públicos.

Cuatro claves fundamentales para una **SEGURIDAD ALIMENTARIA**

IMF Business School en el Día Mundial de la Alimentación · 16 de octubre



Lavar bien los alimentos antes de consumirlos. Mantener limpios los utensilios y las superficies que vayan a estar en contacto con los ingredientes durante el proceso de elaboración.



Separar lo crudo de lo cocinado es fundamental para evitar que unos contaminen a otros. También en la nevera se deben guardar en recipientes separados y protegidos herméticamente.



Cocinar bien la carne y el pescado, es fundamental. Para saber si están bien hechos, hay que pincharlos profundamente y asegurarse de que no hay carne rosa en el interior y de que los jugos que fluyen sean claros.



Hay que **enfriar** los alimentos en la nevera. Se recomienda cocinar con la mínima antelación antes de comer. A temperatura ambiente algunas bacterias se multiplican rápidamente.

Además, ¿sabías que...



... hay productos como el **arroz**, que al cocerlo se eliminan sus bacterias?

... en las **barbacoas** es conveniente cocinar previamente la carne en el horno antes de terminarlo en las brasas?



... los **microondas** pueden dejar partes frías y no acabar con las bacterias existentes, si no se mezcla la comida durante el proceso de calentamiento?



www.imf-formacion.com

IMF Business School