



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LIC. EN MEDICINA HUMANA**

**SEXTO SEMESTRE
SEGUNDO PARCIAL**

SUPER NOTA

**Prevención de las enfermedades infecciosas, enfocada a las
enfermedades por transmisión por agua y alimentos
contaminados**

**DOCENTE: Dra. Katia Paola Martínez López
ALUMNA: Angélica Montserrat Mendoza Santos**

LIMPIEZA

Tenga especial cuidado al preparar carnes y aves crudas. Lávese las manos y todas las superficies que hayan estado en contacto con la carne y las aves crudas con agua caliente y jabón antes de continuar con su preparación.

Siempre lávese las manos antes de preparar las comidas y después de ir al baño o cambiar el pañal de su hijo.

Si tiene cortes o llagas abiertos en las manos, utilice guantes mientras prepara los alimentos.

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS

SELECCIÓN DE ALIMENTOS

Examine con cuidado cualquier alimento enlatado (**especialmente los productos enlatados en casa**) en busca de signos de contaminación bacteriana. Observe si hay líquido lechoso alrededor de las verduras (**debe ser transparente**), frascos agrietados, tapas sueltas y latas o tapas hinchadas.



PREPARACIÓN Y SERVICIO DE ALIMENTOS

No prepare alimentos de un día para el otro a menos que vaya a congelarlos o refrigerarlos de inmediato. (**Siempre coloque los alimentos calientes directamente en el refrigerador. No espere a que se enfríen primero**).

No deje que los alimentos preparados (**especialmente los que contienen almidón**), las carnes cocidas y curadas, el queso o cualquier cosa con mayonesa permanezcan a temperatura ambiente durante más de dos horas.

Asegúrese de que todos los alimentos estén bien cocidos. Utilice un termómetro para carne para los alimentos grandes tales como asados o pavos, y córtelos en otros trozos para verificar si están listos.