



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

NOMBRE DEL ALUMNO: MARIA DHALAI CRUZ TORRES

TEMA: 3.4 TIPOS DE CONTAMINACIÓN Y SUS EFECTOS PARA LA SALUD, 3.6.1 HIGIENE ALIMENTARIA

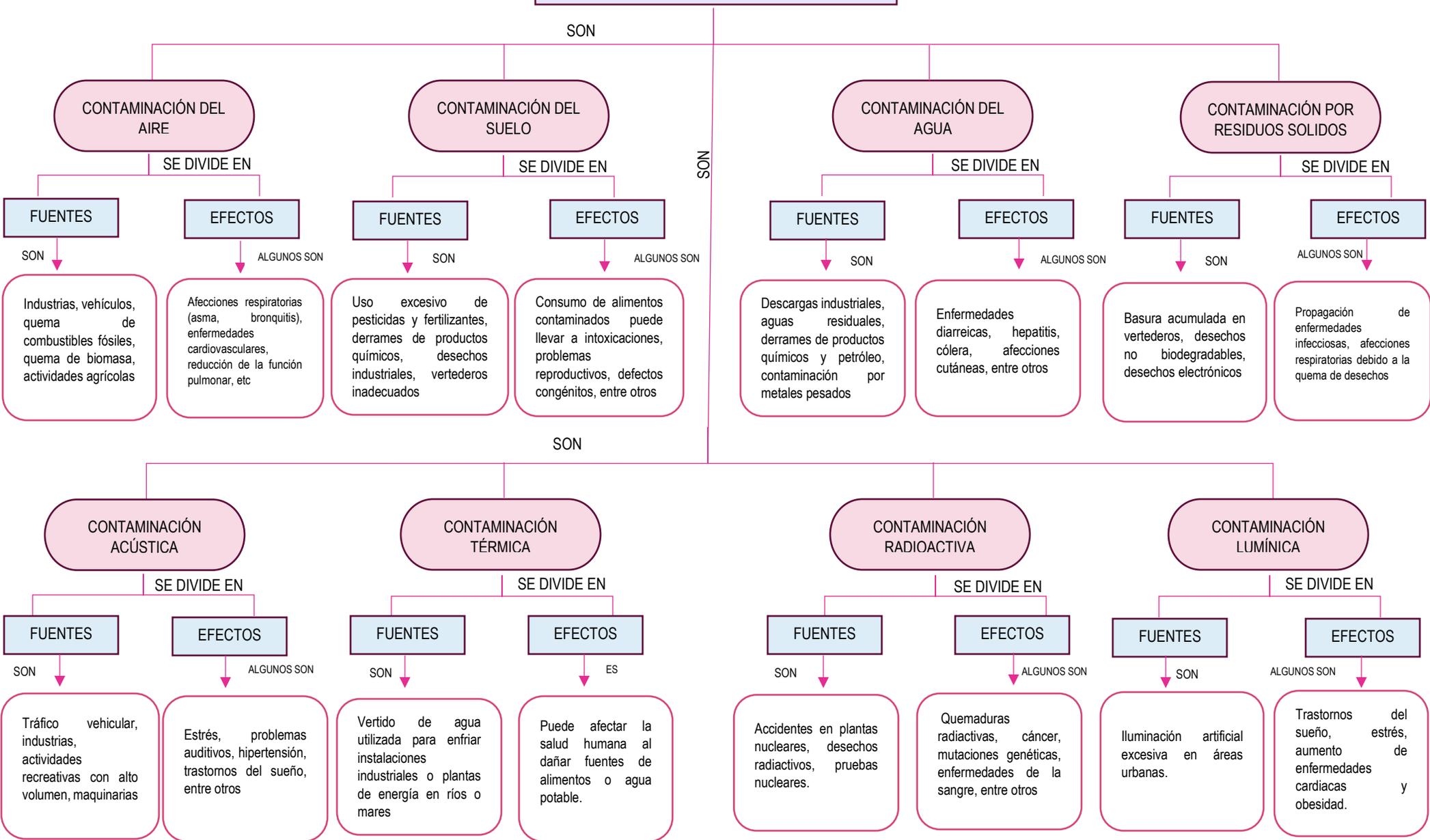
MATERIA: ENFERMERÍA COMUNITARIA

DOCENTE: REBECA MARILI VAZQUEZ ESCOBAR

SÉPTIMO CUATRIMESTRE

3ER PARCIAL

TIPOS DE CONTAMINACIÓN Y SUS EFECTOS PARA LA SALUD



HIGIENE ALIMENTARIA

CONCEPTO

Conjunto de prácticas y medidas que se deben adoptar para garantizar la seguridad y calidad de los alimentos desde su origen hasta su consumo.

COMPRENDE DE

LAVADO DE MANOS

CONSISTE EN

Lavarse las manos con agua y jabón antes de manipular alimentos, después de ir al baño, tras manipular basura, etc.

DURANTE

El proceso debe durar al menos 20 segundos, cubriendo todas las áreas de las manos

LIMPIEZA DE SUPERFICIES Y UTENSILIOS

CONSISTE EN

Limpiar superficies y utensilios antes y después de su uso, especialmente si se han utilizado para alimentos crudos como carne o pescado

CON

Paños limpios o toallas de papel desechables para limpiar

SEPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

CONSISTE EN

Evitar la contaminación cruzada manteniendo separados los alimentos crudos de los cocidos

INCLUYE

Utilizar diferentes tablas de cortar y utensilios para cada tipo de alimento o lavarlos bien entre usos.

COCCIÓN ADECUADA

CONSISTE EN

Cocinar alimentos a temperaturas adecuadas para garantizar la destrucción de microorganismos patógenos.

CON

Revisar la cocción con un termómetro de alimentos puede ser útil.

COMPRENDE DE

COMPRENDE DE

ALMACENAMIENTO ADECUADO

CONSISTE EN

Refrigerar o congelar los alimentos perecederos en un plazo de 2 horas desde su compra o preparación y respetar las fechas de caducidad

INCLUYE

No sobrecargar el refrigerador para permitir una circulación adecuada del aire

DESCONGELACIÓN SEGURA

CONSISTE EN

Descongelar los alimentos en el refrigerador, en agua fría cambiándola cada 30 minutos, o en el microondas

SE DEBE

Los alimentos descongelados en el microondas o con agua fría deben cocinarse inmediatamente.

CONSUMO DE AGUA SEGURA

CONSISTE EN

Beber y usar para cocinar solo agua potable o tratada

SE DEBE

Si se sospecha que el agua puede estar contaminada, hervirla o usar métodos de purificación

CUIDADO CON ALIMENTOS DE RIESGO

CONSISTE EN

Ser especialmente cuidadoso al preparar alimentos para grupos vulnerables, como niños, ancianos, mujeres embarazadas y personas con sistemas inmunológicos debilitados

SON

Algunos alimentos, como huevos crudos, leche no pasteurizada y carnes poco cocidas, presentan un mayor riesgo de contaminación.