



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

NOMBRE DEL ALUMNO: Rubí González Rodríguez

TEMA: Tipos de contaminación y sus efectos para la salud e higiene personal

PARCIAL: 3°

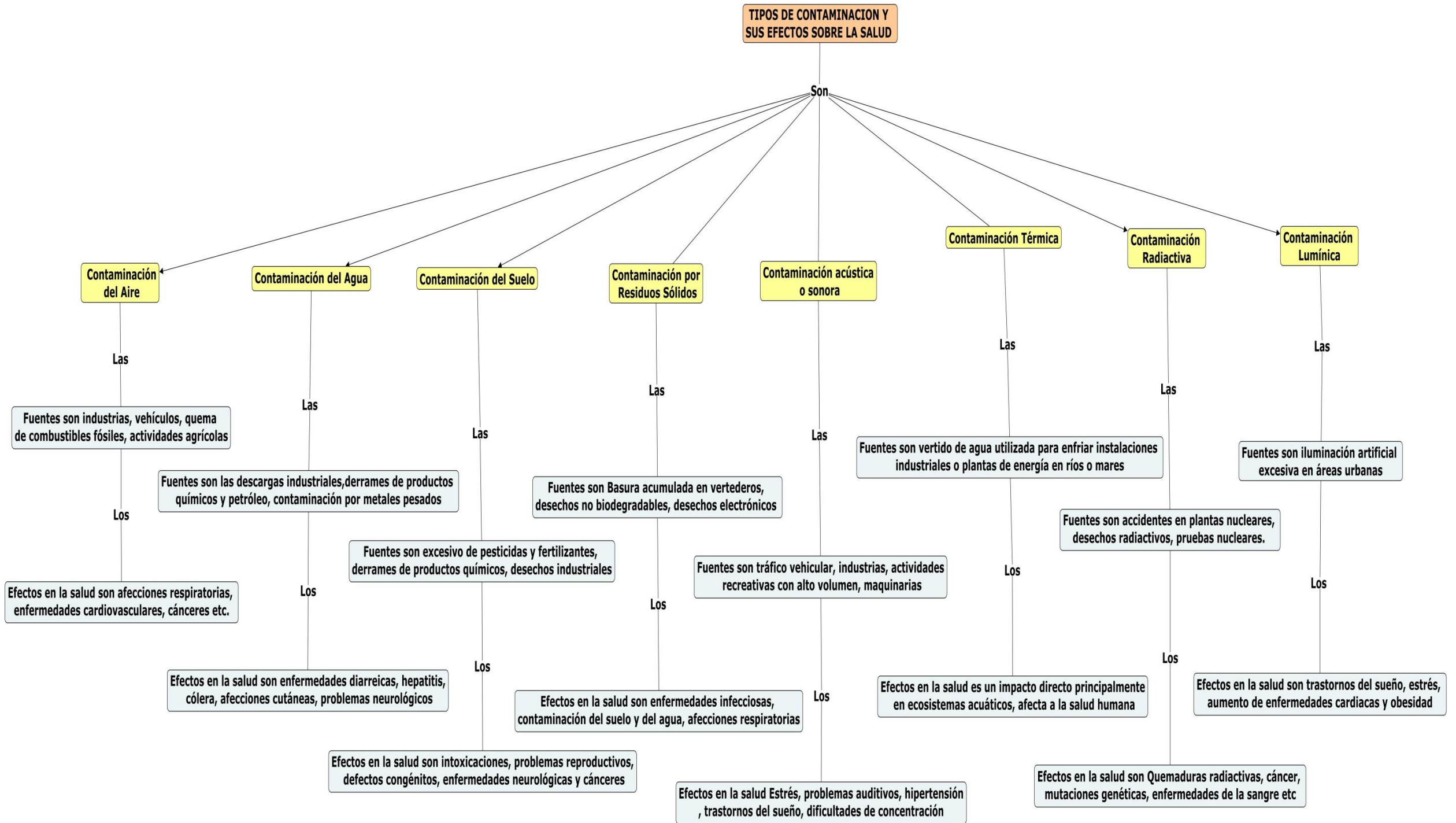
MATERIA: Enfermería comunitaria

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Rebeca Marli Vázquez Escobar

LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: 7°

FECHA DE ENTREGA: 14/11/23



HIGIENE ALIMENTARIA

Es

El conjunto de prácticas y medidas que se deben adoptar para garantizar la seguridad y calidad de los alimentos

Se encuentran

Lavado de manos

Limpieza de superficies y utensilios

Separación de alimentos

Cocción adecuada

Almacenamiento adecuado

Descongelación segura

Consumo de agua segura

Cuidado con alimentos de riesgo

Es

Fundamental lavarse las manos con agua y jabón antes de manipular alimentos, después de ir al baño, tocar basura etc.

El

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

Las

superficies y utensilios de cocina deben limpiarse antes y después de su uso

Se

Debe usar paños limpios o toallas de papel desechables para limpiar

Se

Debe evitar la contaminación cruzada manteniendo separados los alimentos crudos de los cocidos o listos para consumir

Se

Debe utilizar diferentes tablas de cortar y utensilios para cada tipo de alimento o lavarlos bien

Los

Alimentos crudos en recipientes cerrados y en zonas inferiores para evitar que goteen sobre otros alimentos

Los

Alimentos deben cocinarse a temperaturas adecuadas

Se

Debe revisarse la cocción con un termómetro de alimentos puede ser útil

Se

Debe respetarse las fechas de caducidad y consumo preferente

El

Refrigerador no se debe sobrecargar para permitir una circulación adecuada del aire

Se

Debe descongelarse los alimentos en agua fría cambiándola cada 30 minutos

Los

Alimentos descongelados en el microondas o con agua fría deben cocinarse inmediatamente

Se

Debe beber y usar para cocinar solo agua potable o tratada

Se

Debe hervirse el agua si se encuentra contaminada

Los

Huevos crudos, leche no pasteurizada y carnes poco cocidas, presentan un mayor riesgo de contaminación

Debemos

Ser cuidadosos al preparar alimentos para grupos vulnerables