



Mi Universidad

Actividad III

NOMBRE DEL ALUMNO: Fatima Gpe. Diaz Camposeco.

TEMA: Mapa conceptual.

PARCIAL: 3.

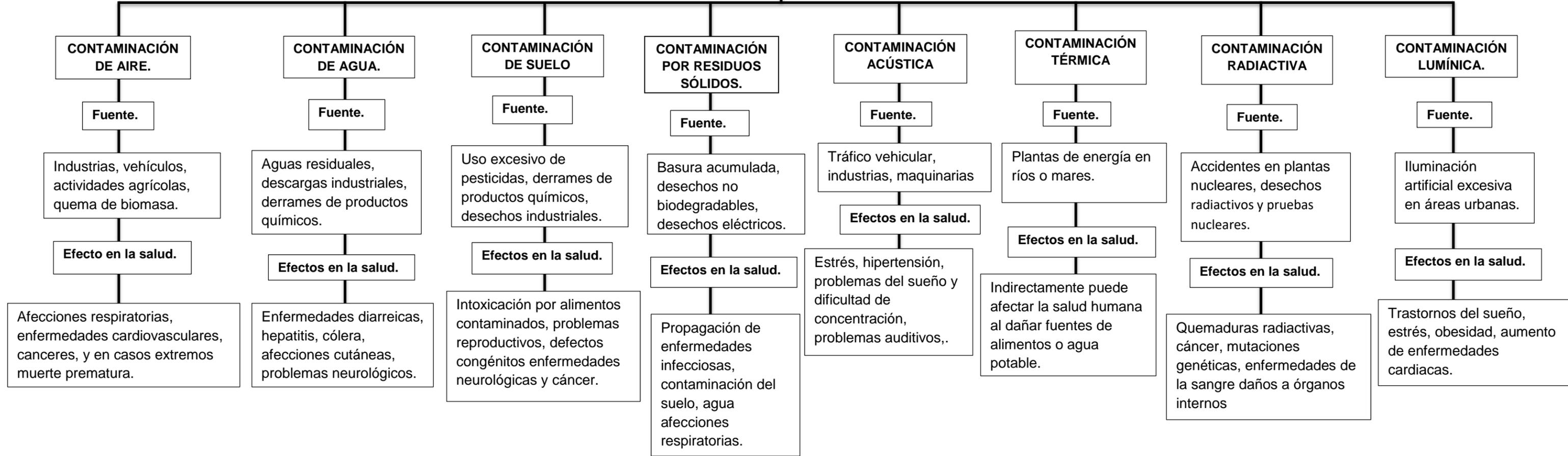
MATERIA: Enfermería Comunitaria.

NOMBRE DEL PROFESOR: Rebeca Marili Vázquez Escobar.

LICENCIATURA: Enfermería.

TIPOS DE CONTAMINACIÓN Y SUS EFECTOS PARA LA SALUD.

Tipos.



Higiene alimentaria.

Se define.

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

Se divide en.

LAVADO DE MANOS.

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

El proceso debe durar mínimo 20sg y cubrir todas las áreas de la mano.

LIMPIEZA DE SUPERFICIES Y UTENSILIOS.

Las superficies y utensilios se deben limpiar antes y después de usar.

Usar paños limpios para limpiar.

Los paños deben lavarse regularmente.

SEPARACIÓN DE ALIMENTOS.

Evitar contaminación cruzada (separa alimentos crudos de cocidos).

Utilizar diferentes tablas de picar para cada alimento.

En los refrigeradores guardar alimentos crudos en recipientes.

CONSUMO DE AGUA SEGURA.

Beber y usar para cocinar solo agua potable o tratada.

Hervir o usar métodos de purificación para agua contaminada.

COCCIÓN ADECUADA.

Cocinar los alimentos a temperatura adecuada y tiempo.

ALMACENAMIENTO ADECUADO.

Refrigerar y congelar alimentos perecederos en un plazo de 2 hrs después de su compra.

Respetar las fechas de caducidad.

No sobrecargar el refrigerador para una buena circulación de aire.

DESCONGELACION SEGURA.

Descongelar los alimentos en el refrigerador, en agua fría o en microondas.

Al descongelarse en microondas o agua fría deben consumirse inmediatamente.