

**Mi Universidad**

**Mapa conceptual**

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Jessica Hernández Pérez

**TEMA:** Tipos de contaminación y sus efectos sobre la salud, Higiene alimentaria

**PARCIAL:** II

**MATERIA:** Enfermería comunitaria

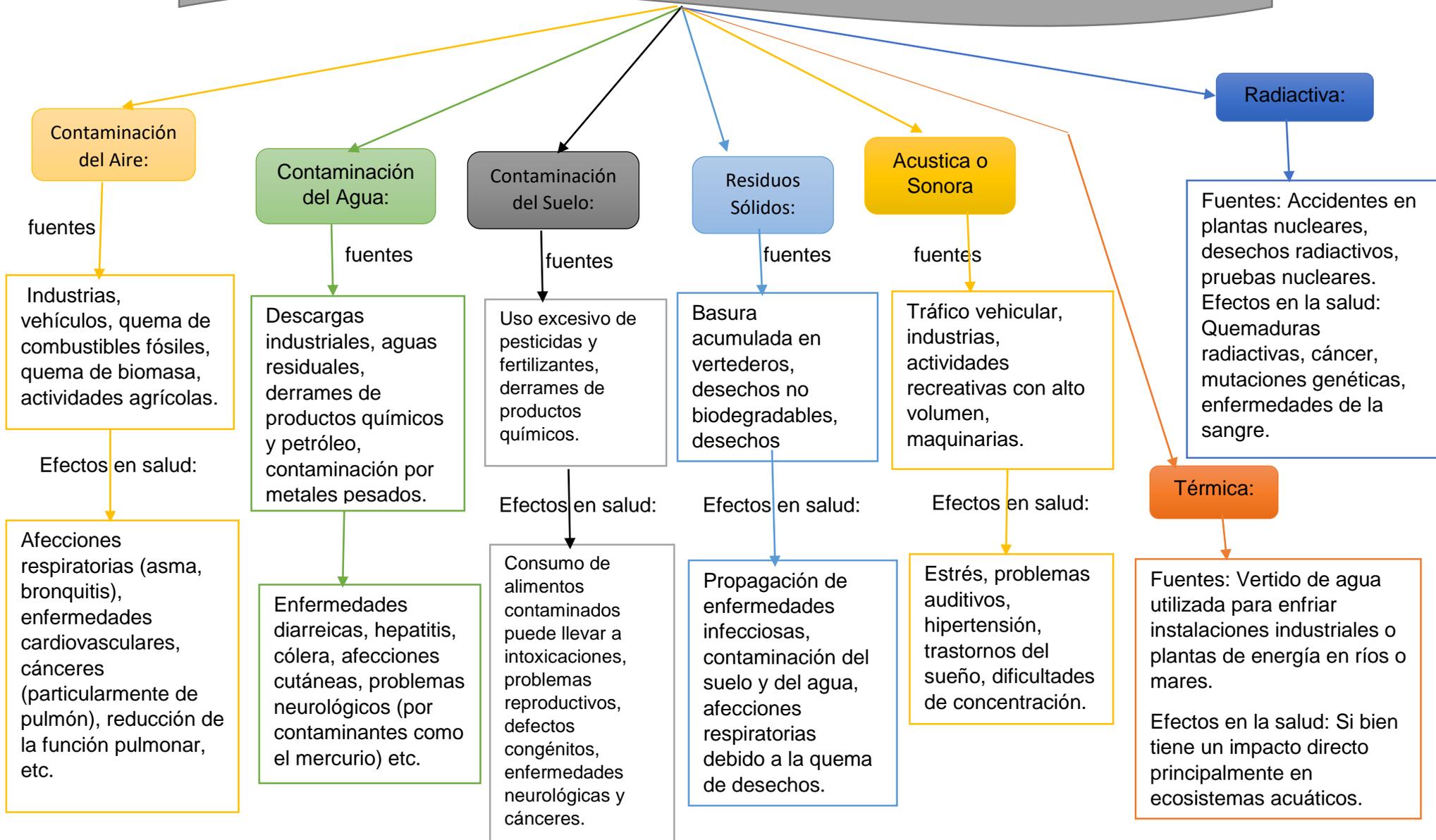
**NOMBRE DEL PROFESOR:** Lic. Rebeca Marili Vazquez Escobar

**LICENCIATURA:** Enfermería

**CUATRIMESTRE:** 7to

# Tipos de contaminación y sus efectos sobre la salud.

La contaminación puede manifestarse de diversas maneras y afectar a diferentes componentes del medio ambiente. Cada tipo de contaminación tiene consecuencias específicas sobre la salud humana



# Higiene alimentaria

La higiene alimentaria 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, evitando la contaminación y la proliferación de microorganismos patógenos

**Lavado de Manos:** El proceso debe durar al menos 20 segundos, cubriendo todas las áreas de las manos. Es fundamental lavarse las manos con agua y jabón antes de manipular alimentos,

**Separación de Alimentos:** Evitar la contaminación cruzada manteniendo separados los alimentos crudos de los cocidos, En el refrigerador, guardar los alimentos crudos en recipientes cerrados.

**Almacenamiento Adecuado:** Refrigerar o congelar los alimentos perecederos en un plazo de 2 horas desde su compra o preparación, Respetar las fechas de caducidad y consumo preferente, No sobrecargar el refrigerador para permitir una circulación adecuada del aire.

**Consumo de Agua Segura:** Beber y usar para cocinar solo agua potable o tratada. si se sospecha que el agua puede estar contaminada, hervirla o usar métodos de purificación.

**Limpieza de Superficies y Utensilios:** Las superficies y utensilios de cocina deben limpiarse antes y después de su uso, Usar paños limpios o toallas de papel desechables para limpiar.

**Cocción Adecuada:** Cocinar los alimentos a temperaturas adecuadas garantiza la destrucción de microorganismos patógenos. Las carnes, aves, pescados y huevos deben alcanzar temperaturas internas específicas

**Descongelación Segura:** Descongelar los alimentos en el refrigerador, en agua fría cambiándola cada 30 minutos, o en el microondas, Los alimentos descongelados en el microondas o con agua fría deben cocinarse inmediatamente.