## EUDS Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: María Daniela Hernández briones

TEMA: tipos de contaminación y sus efectos para la salud .... Y higiene alimentaria

**PARCIAL: 2** 

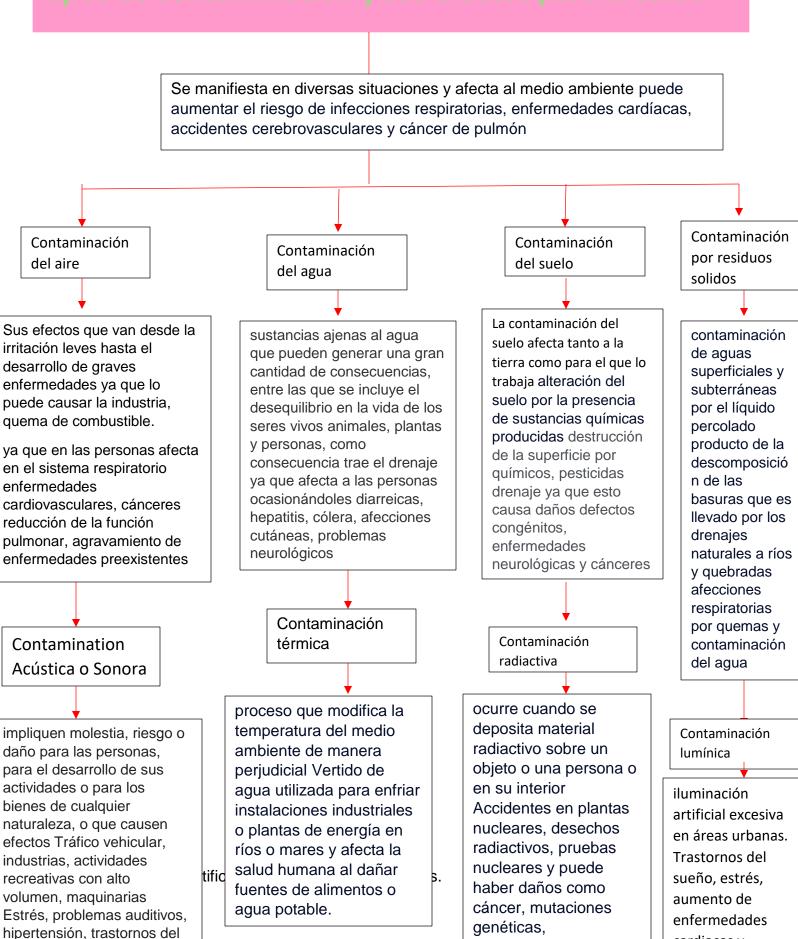
MATERIA: enfermería comunitaria

NOMBRE DEL PROFESOR: rebeca marili Vázquez

LICENCIATURA: Lic. En enfermería

**CUATRIMESTRE:** 7mo cuatrimestre

## tipos de contaminación y sus efectos para la salud



sueño

cardiacas y

obesidad.

enfermedades de la

sangre, daño a órganos internos Cuidado con alimentos de riesgo como huevos crudos, leche no pasteurizada y carnes poco cocidas, presentan un mayor riesgo de contaminación

El lavado de manos es necesario todos los días antes de cada alimento el proceso debe durar al menos 20 segundos La limpieza de superficie y utensilios que es de cocina usar paños limpios o toallas de papel desechables para limpiar

El Consumo de agua segura Beber y usar para cocinar solo agua potable o tratada.

Descongelación segura
Descongelar los
alimentos en el
refrigerador, en agua
fría cambiándola cada

Higiene alimentaria

La separación de alimentos es lavar bien los alimentos que compra uno guardar los alimentos crudos en recipientes cerrados

adecuado Refrigerar o congelar los alimentos perecederos en un plazo de 2 horas desde su compra o preparación

Cocción adecuada son que hay que cocinar los alimentos bien