

Proteger su salud y la de su familia

Al cocinar y servir los alimentos (Ficha técnica y sugerencias para su utilización)

Maite Plazas de Creixell*

Hace poco tiempo y a petición expresa de nuestros lectores se inició la sección "Cómo hacer para" cuyo objetivo primordial es ofrecer al público recomendaciones prácticas que apoyan los aspectos relacionados con la buena alimentación y nutrición.

Tal vez los conceptos expresados en esta sección son del dominio de quienes nos leen; sin embargo, es necesario hacer una labor de difusión para que cada vez lleguen a un mayor número de personas.

Por ello, Cuadernos de Nutrición invita a sus lectores a unirse a este esfuerzo difundiendo la sección y enviándonos sus comentarios y sugerencias.

En esta entrega la sección se integra por tres partes:

1a. Sugerencias para utilizar las hojas de trabajo. Se ofrecen ideas diversas para que dichas hojas se usen como material didáctico.

2a. Ficha técnica. En ella se comenta la información técnica que sustenta las recomendaciones prácticas dadas en las hojas de trabajo.

3a. Hojas de trabajo. Esta parte que usted ha leído en entregas anteriores. Dado que, en muchos casos su propósito es alcanzar a lectores poco experimentados, se utiliza un lenguaje sencillo y una presentación visual con caracteres tipográficos e ilustracio-

nes que facilitan la comprensión del texto. Debido a que las personas aprenden de manera más eficaz cuando se involucran en el proceso de aprendizaje, esta sección busca también la participación mediante alguna actividad.

Sugerencias para utilizar las hojas de trabajo

- La actividad que se propone en las hojas se puede usar como introducción a una plática sobre el manejo higiénico de los alimentos, o bien se puede aplicar al final de la misma para verificar la comprensión del tema.
- Dicha plática puede dirigirse desde a personas adultas hasta niños; en este último caso sugiera a los niños que iluminen los dibujos.
- Pida a los participantes que observen un servicio de comidas, ya sea de su casa o de su trabajo e identifiquen cuáles son las faltas de higiene más comunes y propongan cómo solucionarlas.
- Solicite a los participantes que nombren cuáles son las prácticas higiénicas personales que recomendarían seguir a una persona que maneja los alimentos.
- Para usar este material, saque un juego de fotocopias de las hojas de trabajo para cada uno de los participantes. También puede hacer una amplificación y utilizarlo como rotafolio al exponer el tema, o bien colgarlo como cartel en un lugar visible de modo que sirva de recordatorio.

* Lic. en Nutrición. Práctica privada en educación.

CÓMO HACER PARA

Ficha técnica

Al preparar, servir o consumir alimentos es necesario lavarse las manos, con el propósito de eliminar contaminaciones macroscópicas (mugre que se observa a simple vista) y microscópicas (entre las que se encuentran los microorganismos responsables de un sinnúmero de enfermedades y que no es posible observarlos a simple vista, requiriéndose para su identificación de un microscopio y de técnicas de laboratorio para verificar su existencia).

Para un adecuado lavado de manos se utiliza el jabón por sus propiedades tensoactivas; esto es: que disminuye la tensión superficial permitiendo que la mugre se desprenda con mayor facilidad al aplicar una fuerza.

Los microorganismos se encuentran en todos los lugares en donde existan las condiciones adecuadas para su desarrollo, entre las que destacan: nutrimentos, humedad y temperatura. Como ejemplo, basta hablar de los platos sucios con restos de alimentos, en donde los microorganismos proliferan fácilmente por encontrar un ambiente idóneo para su desarrollo, cabe mencionar que no es suficiente con lavar los platos, vasos y cubiertos, también es necesario no recontaminarlos al guardarlos en forma no sanitaria y que al manejarlos para volverlos a utilizar no los contaminemos con las manos sucias o por un manejo inadecuado.

Los microorganismos pueden encontrarse en las manos, uñas, ropa, en el piso o mantel y servilletas que no se encuentren adecuadamente lavados.

Los microorganismos son tan pequeños que son transportados por el aire y por el polvo que se produce cuando se barre, de tal forma que ese polvo cuando se deposita contamina con microorganismos lo que ya estaba limpio.

Todo lo que toque y esté en contacto con los alimentos debe estar limpio, tanto en su preparación como durante su presentación para ser consumido, esto incluye mesas, tablas de picado, cuchillos, coladeras, cucharas y cualquier otro equipo que facilite la preparación: molinos, batidoras y licuadoras, entre otros; es necesario enfatizar la necesidad de limpieza en las manos y ropa del personal que prepara los alimentos. Las ollas y otros recipientes de preparación deben estar lavados y sin restos de alimentos preparados anteriormente, pues debemos recordar que estos restos sirvieron de sustrato a muchos microorganismos que van a estar presentes.

Una de las fuentes de contaminación más frecuentemente encontradas, son los trapos y delantales sucios y que por malos hábitos de limpieza y falta de educación sanitaria por parte de los preparadores de alimentos son usados para limpiar mesas, cuchillos y manos logrando contaminar, en lugar de limpiar, todo lo que tocan.

Otro foco de contaminación importante son los basureros en los que se acumulan, restos de alimentos que no sólo atraen microorganismos, sino también a otro grupo de "contaminadores" conocidos como FAUNA NOCIVA URBANA y que incluye moscas, cucarachas, ratones y ratas. Esta fauna al buscar alimentos, contamina con microorganismos que trae de los diferentes lugares de donde viene como: materia fecal, productos podridos, aguas negras, aguas de desecho, etcétera.

Los basureros deben conservarse tapados y separados del piso con el objeto de que no se acumule basura en esta zona, ya que estando limpio no atraerá insectos o roedores que contaminen. Los basureros deben lavarse frecuentemente y buscar que sean de la capacidad requerida para nuestras necesidades evitando que se sobrellenen y se desparramen con los consecuentes problemas sanitarios.

Ing. José Carlos Álvarez Rivero

Presidente de Grupo CENCON-Centro de control

Proteger su salud y la de su familia

Al cocinar y servir los alimentos

Este material es fotocopiabile y puede ser utilizado con fines didácticos siempre y cuando se cite la fuente.

En esta entrega continuamos con recomendaciones para manejar con higiene los alimentos.

La falta de higiene puede causar enfermedades, por eso es necesario que usted y su familia tomen ciertas

precauciones para evitar correr riesgos.

Observe con cuidado los cuadros siguientes. En ellos hay dibujos de personas manejando alimentos. Descubra en cada uno de los cuadros las faltas de higiene.

Los cuadros A y B son para que

usted practique. En los dibujos del cuadro Hay una falta de limpieza, descúbrala. En el cuadro B se señala cuál es la falta.

Continúe con los cuadros que siguen y descubra todas las faltas de limpieza.



B La falta de limpieza es: servir la comida, calentar y servir las tortillas sin lavarse las manos.

Aunque las manos se vean limpias pueden estar contaminadas. Antes de tocar los alimentos, siempre lávese las manos y las uñas al chorro de agua con jabón.



1 Las faltas de limpieza son: usar ropa sucia, tener el cabello sucio, tener las uñas largas, usar anillos y pulseras y rascarse la oreja cuando se preparan o sirven alimentos.

Las personas que manejan alimentos pueden contaminarlos si no se asean. Si usted quiere evitar enfermedades:

- Use ropa limpia.
- Mantenga su cabello limpio y recogido.
- Conserve sus uñas cortas y limpias pues en las uñas se guarda mugre.
- Evite tocarse las orejas, la nariz o la boca dado que los microbios que viven en esas partes pueden contaminar los alimentos.
- Evite usar anillos, pulseras y reloj ya que pueden guardar la suciedad.

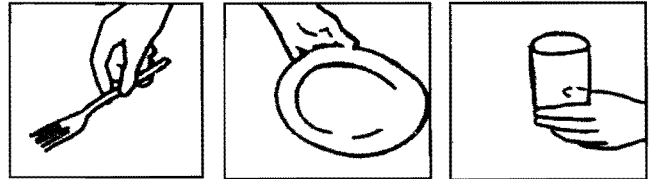
Este material es fotocopiable y puede ser utilizado con fines didácticos siempre y cuando se cite la fuente.



2 Las faltas de limpieza son: platos sucio, dedos metidos dentro de los vasos, dedos metidos dentro de la sopa.

Para evitar que los alimentos se contaminen:

- Mantenga muy limpios los platos, tazas, vasos, cubiertos y la mesa donde cocina.
- No toque con los dedos la parte de adentro de platos, vasos y tazas. Evite tocar la parte de los cubiertos que se mete a la boca. Hágalo como muestran los dibujos siguientes.



3 La falta de limpieza es: la mancha de agua de limón sobre la mesa.

Las sobras de comida, la miel y los líquidos azucarados atraen hormigas, cucarachas, moscas, ratas, ratones y otros animales. Los animales pueden contaminar los alimentos, los utensilios de cocina y todo lo que toquen.

Para proteger su salud:

- Limpie al instante cualquier superficie donde se haya derramado o salpicado algún alimento.



4 La falta de limpieza es: dejar que el polvo que se levanta al barrer caiga sobre los alimentos, los trastes y el lugar donde se cocina y se come.

El polvo, la tierra y la suciedad contaminan los alimentos.

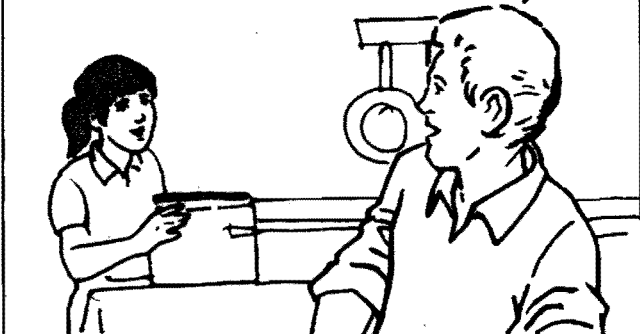
Antes de barrer guarde la vajilla, los cubiertos y los utensilios de cocina. Tape y guarde los alimentos. Al barrer, evite que se levante polvo.

Este material es fotocopiable y puede ser utilizado con fines didácticos siempre y cuando se cite la fuente.

5

Esta olla tiene unas basuritas.

Tira las basuritas y pásame la olla para hervir el agua.



6

Al rebanar la carne cruda se chorreó un poco de sanguaza y la estoy limpiando.

Cuando termines, dame el trapo para secar el cuchillo.



7

Voy a tirar la basura en el bote.



5

La falta de limpieza es: hervir el agua en una olla que no está bien limpia.

Si los utensilios de cocina no están bien lavados, los alimentos se pueden contaminar. Lave con agua, jabón y zacate todo aquello que vaya a estar en contacto con los alimentos, como: ollas, sartenes, vajilla, cubiertos, la tabla donde se pica y la mesa donde se cocina.

6

La falta de limpieza es: secar el cuchillo con el mismo trapo con el que se limpió la sanguaza de la carne cruda.

La sanguaza de la carne puede contener microbios y el trapo los puede pasar al cuchillo y así contaminarlo. Para evitar la contaminación es necesario que los trapos, toallas y paños de cocina se laven al chorro de agua con jabón cada vez que se usen.

7

La falta de limpieza es: el bote de basura sucio y sin tapa, las moscas volando sobre el bote y el perro echado en el piso.

La basura y los desperdicios son un criadero de moscas, cucarachas, ratas y ratones que pueden contaminar la comida. Deposite su basura en un bote limpio y con tapa, póngalo fuera de los cuartos de la casa. También impida que los animales como perros y gatos entren a donde se preparan o comen alimentos. El pelo de los animales así como la suciedad que llevan en sus patas y hocicos son un peligro. Es muy importante que las personas que preparan, sirven y conservan los alimentos lo hagan con limpieza, pues en sus manos está la salud de su familia y la suya también. ■