

CRÓNICAS
DE

Rincones del Terregal

PRESENTA:

Vo1.4

UNA VIDA SANA EMPIEZA

SI HAY COMIDA
CON LIMPIEZA



UNA GUÍA PARA EL CUIDADO
E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS
EN EL HOGAR

QUÉ CARAS
TRAEN CHUCHIS
PARECIERA QUE
CARGARAN UNA
GRAN PENA..!

¡CÓMO NO COMADRE! ESTABA MUY
CONTENTA PORQUE APENAS SE ALIVIÓ
MI VIEJO DE LA PANZA Y YA SE
ENFERMÓ DANIELITO, CADA SEMANA
ALGUIEN SE ME ENFERMA



¡SÍ! SE MANTIENE
EN LA FARMACIA
YA HASTA LE
REGALAN
ALMANAQUE!

NO SÉ QUÉ HACER, AHORA LE
VOY A DAR ESTA YERBITA QUE
DICEN QUE ES MUY BUENA



PUES AHORA SE HARÁ CLIENTA
DE LA YERBERÍA, LO MALO ES
QUE CON MEDICINAS Y YERBAS
ESTARÁN BIEN POR UN RATITO
Y VOLVERÁN A CAER

¿Y USTED CÓMO SABE LO
QUE NOS PASA, NOS HA
ESTADO ESPIANDO?



QUÉ ESPIANDO
NI QUÉ NADA,
YO TAMBIÉN HE
PASADO POR ESAS
Y SOY BIEN FIJONA...

MIRE A DANIELITO
QUE RICA NARANJA
SE ESTÁ COMIENDO...

SI, ES MUY BUENA
PARA PREVENIR
LOS RESFRIADOS...



PUES SÍ, PERO MIRE
NOMÁS LAS MANOS QUE
TRAE, QUIÉN SABE POR
DÓNDE ANDUVIERON...
ESA ES LA CAUSA DE SU
PROBLEMA..

SOLUCIONE ESE PROBLEMA,
ANTES QUE CREZCA Y SE AGRAVE



AH! CHIHUAHUA
EXPLÍQUEME ESO
MIENTRAS LE
COCEMOS SU
YERBA A DANIELITO...

YA EN LA CASA...

CASA TIRADA
VISITA NO ESPERADA...



NI SE FIJE CHUCHIS,
PERO AQUÍ PUEDE ESTAR
EL ORIGEN DE SUS MALES



¿A POCO YA LE VIÓ
ADENTRO DE LA PANZA
A DANIELITO?



NO HACE FALTA,
ESTÁ MUY CLARO,
NO ME LO TOMO A MAL, PERO
LE DARÉ UNOS CONSEJOS
PORQUE LOS ESTIMO
Y YA NO QUIERO QUE SE
ENFERMEN



YO APRENDÍ EN EL CENTRO DE SALUD
QUE LA COMIDA CONTAMINADA PUEDE
CAUSAR ENFERMEDADES



ALGUNAS DE LAS CAUSAS PRINCIPALES POR LAS QUE LA COMIDA
PUEDE CAUSAR ENFERMEDADES SON:



ENFRIAMIENTO INADECUADO

EL PROBLEMA ES ENFRIAR LA COMIDA MUY LENTAMENTE, ATRASANDO SU REFRIGERACIÓN POR MÁS DE 2 HORAS (SOBRE TODO CARNES, MARISCOS Y LÁCTEOS)



RECOMENDACIONES:
NO DEJE LA COMIDA
CALIENTE AFUERA DEL REFRIGERADOR
POR MÁS DE MEDIA HORA.

GUÁRDELA EN RECIPIENTES FRÍOS
POCO PROFUNDOS Y REFRIGÉRELA
(PRIMERO SIN TAPAR PARA QUE
LE ENTRE AIRE) LO MÁS PRONTO
POSIBLE.



MUCHO TIEMPO ENTRE LA PREPARACIÓN Y EL CONSUMO

TEMPERATURA
HUMEDAD
ACIDEZ

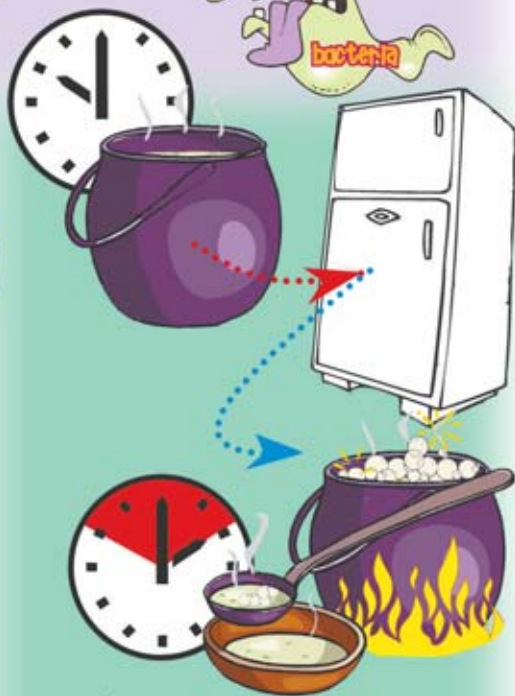
AQUÍ EL PROBLEMA ES QUE LAS BACTERIAS PUEDEN CRECER Y MULTIPLICARSE RÁPIDAMENTE SI LAS CONDICIONES DE TEMPERATURA, HUMEDAD Y ACIDEZ SON INADECUADAS.



RECOMENDACIONES:



MANTENGA LA COMIDA
QUE SE VA A CONSUMIR
PRONTO BIEN CALIENTE.



SI ESTÁ PREPARANDO LA COMIDA CON
MUCHA ANTICIPACIÓN, MEJOR
REFRIGÉRELA HASTA QUE LA NECESITE
Y VUÉLVALA A CALENTAR.

INGREDIENTES CRUDOS

ALGUNOS INGREDIENTES CRUDOS COMO LA CARNE, EL PESCADO, EL POLLO, LOS HUEVOS Y LA LECHE PUEDEN ESTAR CONTAMINADOS CON VIRUS O BACTERIAS.

ESTOS ANIMALITOS PUEDEN PROPAGARSE DURANTE LA PREPARACIÓN Y PUEDEN SOBREVIVIR SI NO SE MANEJAN LAS TEMPERATURAS APROPIADAS



RECOMENDACIONES:

COMPRAR ESTOS ALIMENTOS EN LUGARES LIMPIOS Y CONFIABLES.



LAVAR BIEN CARNES FRUTAS Y VERDURAS.



COCINAR A TEMPERATURAS SUFICIENTEMENTE ALTAS PARA QUE SE CUEZAN BIEN



FALTA DE HIGIENE (o salud) DE LAS PERSONAS QUE COCINAN

EL PROBLEMA SE GENERA CUANDO LAS PERSONAS QUE PREPARAN LOS ALIMENTOS ESTÁN ENFERMAS, O NO PRACTICAN BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE.



RECOMENDACIONES:
NO DEBE PREPARAR ALIMENTOS SI ESTÁ ENFERMA DE RESFRIADO, DIARREA, INFLUENZA, HEPATITIS O CUALQUIER ENFERMEDAD CONTAGIOSA.



NO DEBE MANEJAR COMIDA SI TIENE ALGUNA HERIDA O QUEMADURA INFECTADA EN LAS MANOS O ANTEBRAZOS.



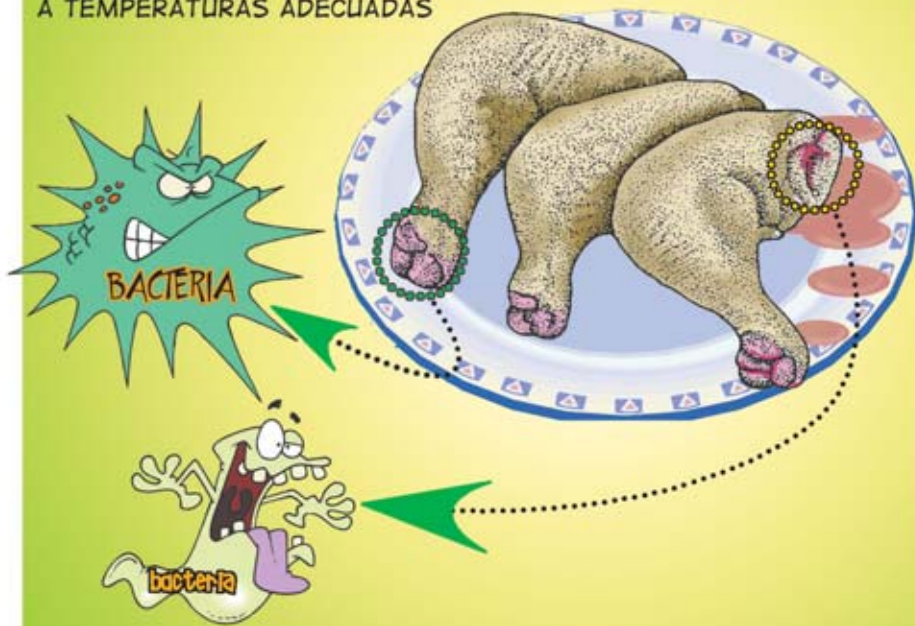
LAS BACTERIAS SE PUEDEN PASAR DE LA BOCA A LAS MANOS Y LUEGO A LA COMIDA. NO COMA, TOME O FUME MIENTRAS COCINE.



LÁVESE LAS MANOS CON JABÓN ANTES Y DESPUÉS DE PREPARAR ALIMENTOS.

COCIMIENTO INADECUADO

EL PROBLEMA ES NO COCER O CALENTAR LA COMIDA A TEMPERATURAS ADECUADAS



RECOMENDACIONES:

COCCER LA COMIDA (SOBRE TODO LAS CARNES Y AVES) A UNA TEMPERATURA SUFICIENTEMENTE ALTA PARA QUE SE CUEZA BIEN (EL POLLO POR EJEMPLO, ESTÁ SUFICIENTEMENTE COCIDO CUANDO EL COLOR ROSA DESAPARECE Y EL JUGO ES TRANSPARENTE)



RECALENTAMIENTO INADECUADO

PROBLEMA: NO RECALENTAR LA COMIDA A TEMPERATURA ADECUADA Y DEJARLA SOLAMENTE TIBIA.



RECOMENDACIONES:

-AL RECALENTAR "GUARDADITOS" DE COMIDA (EN ESTUFA O MICROONDAS), ASEGÚRESE QUE SEA A UNA TEMPERATURA ALTA PARA QUE QUEDEN BIEN CALIENTES Y NO TIBIOS.

-ESPERE A QUE HIERVAN LOS ALIMENTOS LÍQUIDOS (COMO SOPAS, CREAMAS Y CALDOS)

PARA ASEGURARSE QUE ESTÁN BIEN CALIENTES.



OTRAS RECOMENDACIONES

USE DIFERENTES TABLAS



COLOQUE LOS ALIMENTOS YA COCINADOS EN UN PLATO LIMPIO, QUE NO HAYA CONTENIDO CARNE, AVES O MARISCOS CRUDOS



EVITE DEJAR RESTOS DE COMIDA TIRADOS EN LA ESTUFA Y COCINA



SI DEBE COMER FUERA DE CASA, ELIJA BIEN. FÍJESE SI LA COMIDA ESTÁ LIMPIA Y SI LOS EMPLEADOS TIENEN UN LUGAR PARA LAVARSE LAS MANOS CON JABÓN



LAS ENFERMEDADES LLEGAN, ENTRE OTRAS COSAS, CUANDO NO HAY HIGIENE. LA LIMPIEZA Y LAS BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE EN LA COCINA, PUEDEN AYUDARNOS A EVITAR ENFERMEDADES



¡RECUERDE LAVARSE LAS MANOS!



El presente material educativo fue posible gracias al apoyo de



PASO DEL NORTE HEALTH FOUNDATION
Better Health. Better Lives. A Better Community.

Y los Residentes de la Colonia Galeana