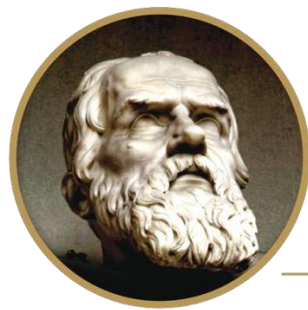


UNIVERSIDAD GALILEO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN GASTRONOMIA Y ADMINISTRACION CULINARIA

**Seguridad alimentaria en familias de la comunidad Las Escobas,
Villa Canales, Guatemala.**



Galileo
UNIVERSIDAD

La Revolución en la Educación

TESIS

PRESENTADA A LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

POR

LAURAMARIA MONTERROSA ÁLVAREZ 17008473

SARA EUNICE TORRES GONZÁLEZ 17006917

GUATEMALA, MAYO DE 2022

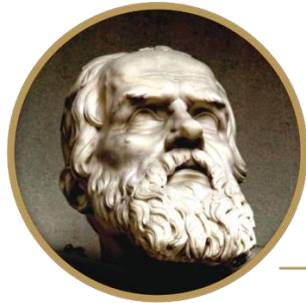
UNIVERSIDAD GALILEO

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

LICENCIATURA EN GASTRONOMIA Y ADMINISTRACION CULINARIA

Seguridad alimentaria en familias de la comunidad Las Escobas,

Villa Canales, Guatemala.



Galileo
UNIVERSIDAD

La Revolución en la Educación

TESIS

PRESENTADA A LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

POR

LAURAMARIA MONTERROSA ALVAREZ 17008473

SARA EUNICE TORRES GONZÁLEZ 17006917

GUATEMALA, MAYO DE 2022

DEDICATORIA

Ha sido un largo camino en el cual nos encontramos con altibajos, pero nunca dejamos de lado nuestro deseo de aprender y crecer como profesionales.

A lo largo de estos años nos rodeamos de personas que nos ayudaron a cumplir nuestras metas y objetivos a las cuales hoy queremos agradecer:

A nuestra familia que siempre nos apoyó en todos los aspectos y a nuestros amigos que siempre nos alentaban a continuar.

Agradecemos profundamente a Dios por darnos la capacidad para culminar y alcanzar este logro, por darnos la fortaleza en momentos de debilidad.

A la Universidad Galileo y Academia Culinaria de Guatemala, por darnos la oportunidad de estudiar en sus instalaciones, así mismo a sus catedráticos que nos transmitieron su conocimiento. Estamos felices de poder continuar con nuestro aprendizaje y emocionadas por saber cuál será el siguiente paso.

INDICE

CAPITULO I 1

1 JUSTIFICACIÓN	1
2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
2.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	1
2.2 ESPECIFICACIÓN DEL PROBLEMA	1
2.3 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	2
2.4 UNIDAD DE ANÁLISIS	2
2.5 ÁMBITO GEOGRÁFICO	3
3 OBJETIVOS	3
3.1 OBJETIVO GENERAL	3
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
4 MARCO METODOLÓGICO	3
4.1 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	3
5 RECURSOS	5
5.1 HUMANOS	5
5.2 MATERIALES	5
5.3 FINANCIEROS	5

CAPITULO II 6

6 MARCO TEÓRICO	6
6.1 HIGIENE	6
6.2 NUTRICIÓN	15

CAPITULO III.....19

7 RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	19
--	-----------

CAPITULO IV30

8 CONCLUSIONES.....	30
----------------------------	-----------

9 RECOMENDACIONES.....	31
-------------------------------	-----------

10 BIBLIOGRAFÍA.....	31
-----------------------------	-----------

11 ANEXOS.....	33
-----------------------	-----------

11.1 ANEXO 1: GUÍA DE OBSERVACIÓN.....	33
11.2 ANEXO 2: CUESTIONARIO	35
11.3 ANEXO 3: GUÍA DE RECOMENDACIONES.....	39
11.4 ANEXO 4: ESTADO DEL ARTE	45

INTRODUCCIÓN

La seguridad alimentaria va más allá de solo proporcionar alimentos y seguir algunas prácticas de higiene básicas, también se basa en cuidar la calidad de los alimentos. El cuidado al momento de la preparación, el buen almacenamiento de los productos, el tratamiento de desechos son solo algunos ejemplos de cómo evitar enfermedades y otros padecimientos que perjudican la salud y al mismo tiempo el desarrollo de los niños.

Para conseguir un cambio en un grupo de la población es necesario conocer los problemas principales y así dar recomendaciones específicas para dicho grupo. Este proyecto se llevó a cabo en La comunidad Las Escobas Villa Canales.

Se trabajó en conjunto con vecinos encargados de niños en edad de crecimiento para recolectar información de las actuales prácticas de higiene que impactan directamente en la calidad de la alimentación. Finalmente se creó una guía con recomendaciones de como preservar y mejorar dichas prácticas para apoyar la seguridad alimentaria y en consecuencia el mejoramiento en la nutrición y desarrollo de los niños de la comunidad.

CAPITULO I

1 Justificación

En Guatemala una de las mayores problemáticas de las comunidades es la falta de recursos, por lo que varios aspectos de su vida se ven afectados. La higiene y sanidad dentro de la cocina es uno de los aspectos más afectados; debe ser óptima para proporcionar un método que garantice una buena alimentación dentro de las familias. Por eso nosotros, como cocineros guatemaltecos, buscamos mejorar la seguridad alimentaria para garantizar la inocuidad de los alimentos.

Debido a la limitación de recursos para adquirir todos los insumos de limpieza necesarios, buscamos realizar una estrategia que puedan implementar, utilizando los suministros a su alcance.

Parte de las recomendaciones que esperamos incluir en nuestro proyecto es la entrega de una guía con los principales temas de higiene alimentaria.

2 Planteamiento del problema

Se define a partir de la pregunta de investigación y la descripción del mismo, pasando por delimitar los alcances, el establecimiento del objeto de investigación y el ámbito geográfico donde se desarrollará la investigación; a continuación, se detalla cada elemento.

2.1 Pregunta de investigación

¿Cuáles son las prácticas de higiene y sanidad dentro de la cocina, de las familias con niños de 4 a 12 años, en la comunidad Las Escobas, Villa Canales y su efectividad?

2.2 Especificación del problema

La investigación se centrará en las prácticas de higiene que se tienen en el espacio donde se preparan o cocinan los alimentos, así como la implementación de nuevos métodos o recomendaciones que faciliten estas prácticas, en la comunidad donde se trabajará; brindándoles una guía detallada sobre dichos temas y recomendaciones que puedan influir en el cambio de las prácticas incorrectas que puedan existir.

La nutrición impacta de mayor manera durante los primeros años de vida, ya que el desarrollo de las personas depende en su mayoría de esta, tomando en cuenta que las enfermedades producidas por mala higiene en la alimentación pueden causar problemas en la salud de los niños, por lo que es necesario que las familias guatemaltecas tengan conocimientos básicos de cómo alcanzar una buena alimentación sin que sus recursos sean un obstáculo.

2.3 Delimitación del problema

2.3.1 Alcances

Los alcances de la investigación son conocer y mejorar las prácticas de higiene actual, en la cocina, que tienen las familias de esta comunidad; Con esto mejorar la calidad de la alimentación y desarrollo de los integrantes de la misma.

2.3.2 Limitaciones

Dicha investigación se realizará con familias en las cuales tengan niños entre las edades de 4 a 12 años, que estén cursando el ciclo de educación primaria, dentro de la comunidad Las Escobas en Villa Canales y que cuenten con un miembro adulto de la familia que sepa leer y escribir.

Los recursos monetarios de las familias pueden llegar a ser un obstáculo para el cumplimiento total de la guía de higiene y alimentación.

La falta de sanidad ocasionada por las lluvias y el exceso de basura en la comunidad, además de la movilidad limitada dentro de la época de invierno.

La condición en la que se encuentren las familias, después de la pandemia, tanto económica como psicológicamente puede afectar la información recolectada sobre las prácticas de higiene y posteriormente la aplicación de esta.

2.4 Unidad de análisis

Nos enfocaremos en el conocimiento de higiene y sanidad de las 200 familias, siendo entrevistados únicamente los/las encargados de familia necesarias para completar el criterio de saturación para muestreo en investigación cualitativa.

2.5 Ámbito geográfico

La investigación se llevará a cabo en la comunidad “Las Escobas” localizada en el Jocotillo, Villa Canales, Guatemala, Guatemala.

3 Objetivos

3.1 Objetivo general

Implementar una guía informativa de higiene y seguridad alimentaria, basada en los recursos y prácticas de la comunidad, para mejorar la sanidad dentro de la cocina y así, indirectamente, incidir en la nutrición, principalmente de los niños de 4 a 12 años.

3.2 Objetivos específicos

- I. Describir cuales son las prácticas de higiene que tienen las familias de la comunidad dentro de la cocina, para asegurar la sanidad de los alimentos.
- II. Determinar que entienden las familias por sanidad en la cocina y como la practican con los recursos que tienen a su disposición.
- III. Que las familias puedan comprender la importancia de una cocina limpia, para asegurar una higiene en los alimentos y así poder mejorar la nutrición de los niños en la comunidad.

4 Marco Metodológico

4.1 Técnicas de investigación

Para la realización de esta investigación se determinó que la mejor forma para la recopilación de datos de la comunidad donde trabajaremos seria dos técnicas, siendo estas las siguientes:

- Encuesta
- Observación pasiva

La encuesta nos ayudara a conocer las prácticas que tienen las familias sobre la higiene y su importancia dentro de la cocina, la frecuencia con que las realizan y los efectos negativos de no llevar a cabo dichas prácticas.

Se determinó que la observación pasiva nos ayudara a identificar los puntos débiles de las familias acerca de estos temas, para poder orientarlos de manera específica en la guía informativa que se les entregara al finalizar la investigación.

4.1.1 Instrumentos de investigación

Para realizar de mejor manera las técnicas anteriores se trabajarán con Guías de observación, que nos ayudaran a determinar mejor ciertas prácticas de la vida cotidiana de las familias que complementarían las respuestas de la encuesta; dicha encuesta se realizara con preguntas de abanico dando diferentes opciones a los encuestados para que sus respuestas sean más certeras y apegadas a su realidad.

Cronograma de actividades

- Primera visita a comunidad [30 Sept. 2020]
 - Presentación del grupo y del proyecto a la comunidad y líderes comunitarios
 - Reconocimiento de casos junto con los líderes comunitarios para la selección de la muestra
 - Primera observación a la comunidad
- Segunda visita a comunidad [15 Oct. 2020]
 - Reconocimiento de la comunidad
 - Segunda observación
- Tercera visita comunitaria [30 Oct. 2020]
 - Paso de las encuestas a la muestra en la escuela
 - Tercera observación
- Cuarta visita comunitaria [27 feb. 2021]
 - Entrega de guía de higiene y taller impartido por el grupo de tesistas en la escuela a los encargados de la alimentación en las familias.
- Tabulación y análisis de datos [2 -11 nov. 2020]
 - Tabular las encuestas y crear gráficas a partir de los resultados dando paso a un análisis de las prácticas de higiene que se tienen en la comunidad.

5 Recursos

Conjunto de elementos disponibles para la elaboración y ejecución de esta investigación. Siendo estos los siguientes:

5.1 Humanos

Contamos con la participación de los tres tesisistas y la colaboración de las líderes comunitarias para la logística del desarrollo de las visitas a la comunidad, y encargados de familia para la recolección de datos

5.2 Materiales

Son bienes concretos que disponemos para lograr y cumplir nuestros objetivos, tales como:

- Computadoras
- Impresora
- Útiles de oficina
- Carro
- Celular
- Instalaciones de la escuela comunitaria
- Cañonera o proyector

5.3 Financieros

Son los recursos monetarios que conforman el presupuesto disponible para la realización del proyecto, estos recursos se distribuyen en:

- Impresiones
- Gasolina
- Compra de insumos extra

CAPITULO II

6 Marco Teórico

La higiene y sanidad son temas de mucha importancia en el desarrollo y crecimiento de los niños en sus primeros años de vida. Es vital que se apliquen correctamente los protocolos de higiene básica en la cocina para minimizar riesgos de enfermedades que puedan poner en riesgo la salud y seguridad de las personas.

Son temas que primero es necesario entenderlos y abordarlos por separado para poder comprender el contexto y la importancia de los mismos.

6.1 Higiene

Conjunto de técnicas y conocimientos que aplica un colectivo o individuo para conseguir efectos positivos y nocivos en su salud (Ordaz, 2013).

La higiene se refiere al aseo y la limpieza de las personas, las viviendas y los hogares públicos, pero en un sentido más amplio también incluye un extenso conjunto de prácticas. (OMS, 2014)

La finalidad de la higiene en general es conservar y mejorar la salud previniendo enfermedades e infecciones.

6.1.1 Higiene personal

Es uno de los factores más importantes a considerar dentro de la cocina, ya que a través de la persona que manipula los alimentos se puede transmitir enfermedades. Se deben realizar ciertas medidas que se tienen que cumplir de manera individual para obtener una salud y presentación física aceptable y un desarrollo de salud óptimo, prácticas como; limpieza corporal, limpieza en el vestuario y limpieza de utensilios o accesorios (Ordaz, 2013).

6.1.1.1 Medidas de higiene personal:

6.1.1.1.1 Higiene de manos.

Una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de enfermedades es un adecuado lavado de manos. Los microorganismos no se pueden ver en las manos, y el agua, por sí sola, no es suficiente para combatirlos. El jabón es un agente de limpieza y desinfección que en combinación con el agua puede ser utilizado para eliminar los gérmenes de nuestras manos.

6.1.1.1.2 Higiene bucal

Adquirir buenos hábitos bucales desde la infancia asegura una vida sana. La salud de la boca refleja lo que ocurre en el organismo.

El cepillado de dientes, uso de hilo dental y de enjuague bucal, evitan problemas posteriores. Lo recomendable es cepillar los dientes después de cada comida para prevenir las caries o infecciones; o al menos 2 veces al día durante 2 minutos.

6.1.1.1.3 Corporal

La higiene corporal son los cuidados que requiere el cuerpo para poder mantenernos saludables. Es una práctica indispensable que ayuda a disminuir de manera significativa las infecciones producidas por microorganismos.

La piel es una de las principales barreras de protección de nuestro organismo en contra de las agresiones del medio externo. La higiene corporal elimina el polvo, sudor, células muertas y el mal olor de nuestro cuerpo, previniendo así infecciones y favoreciendo las relaciones sociales.

Bañarse diariamente permite eliminar los olores producidos por el sudor, sobre todo los que surgen durante la adolescencia cuando comienzan los cambios hormonales. (Redacción Galenia, 2020)

6.1.1.2 Higiene en los alimentos

La manipulación higiénica de los alimentos puede definirse como la protección que se le da a los alimentos en el momento de manipularlos para evitar su contaminación. Esta protección está respaldada por normas de higiene implementadas por el hombre, debido al conocimiento que se tiene sobre los diferentes cambios que se producen en los alimentos cuando se exponen a condiciones que les son desfavorables, así como: temperaturas inadecuadas de acuerdo al tipo de alimentos, tiempo de exposición prolongado y malas condiciones de higiene del lugar donde se manipulen los alimentos.

6.1.2 Sanidad en la preparación de Alimentos

Es necesario garantizar alimentos inocuos y nutritivos en gran cantidad para garantizar una vida saludable a las personas que consumen la comida que se prepara. La Inocuidad en los alimentos debería ser una prioridad de la salud pública, ya que reduciría considerablemente los casos de enfermedades estomacales y mortalidad (OMS, 2020). El saneamiento en los alimentos va desde la cosecha hasta la preparación de estos.

El saneamiento podría dividirse en dos: la limpieza de los alimentos, que se refiere a la eliminación gruesa de la suciedad como tierra, restos de alimentos, polvo u otras materias y la desinfección, que es la eliminación o reducción de microorganismos a un nivel no dañino. La limpieza de los alimentos se puede lograr con agua y de ser necesario un poco de jabón; por el contrario, la desinfección se logra con químicos como cloro, sal o yodo y en algunos casos con temperatura.

6.1.2.1 Prácticas correctas de manipulación de alimentos

Hay varias prácticas que se consideran importantes al momento de la manipulación de alimentos siendo las principales: saneamiento y desinfección de ingredientes como vegetales y frutas, utilización de productos en buen estado, verificando fechas de vencimiento o el estado en el que se encuentra y una higiene personal adecuada. La defensa principal para evitar las enfermedades

producidas por los alimentos son la temperatura y el enfriamiento. Las altas temperaturas pueden destruir las bacterias. Otros aspectos para considerar:

- a. Agua limpia.
- b. Evitar la contaminación cruzada.
- c. No usar los dedos o utensilios de remover para probar la comida.
- d. Mantener la comida a temperaturas adecuadas fuera de la zona de peligro de 41ºf a 139ºf.
- e. Limpie y desinfecte las superficies y utensilios de trabajo después de haber manejado productos crudos.
- f. Descongele los alimentos en la refrigeradora y reserve hasta el momento de usarlos (OMS, 2020)

6.1.2.2 Contaminación cruzada

La contaminación cruzada es la que se produce al manipular los productos durante su preparación. Se da cuando un alimento limpio entra en contacto directo con un alimento contaminado. Separe siempre las carnes crudas de los alimentos cocidos o listos para consumir durante su almacenamiento y preparación. (Fundación Española del Corazón, 2004)

La contaminación cruzada puede ocurrir de manera directa e indirecta. El primer caso sucede cuando un alimento contaminado entra en contacto directo con uno que no lo está.

La contaminación indirecta es aquella en la cual el agente contaminante se transfiere de un alimento a otro mediante algún elemento, ya sea las manos, utensilios, tablas, equipos de cocina.

La contaminación cruzada puede dividirse en tres categorías:

6.1.2.2.1 Contaminación Biológica

Producida por bacterias y toxinas que contaminan los alimentos cuando entran en contacto con ellos, este tipo de contaminación es de las más peligrosas porque no se ven a simple vista por lo que es necesario tener una limpieza adecuada. Dichos patógenos pueden causar enfermedades gastrointestinales.

6.1.2.2.1.1 Enfermedades Causadas por los alimentos

Las principales enfermedades e infecciones estomacales causadas por mala higiene en los alimentos son:

Botulismo

El botulismo lo ocasionan las toxinas producidas por las bacterias formadoras de esporas denominadas *Clostridium botulinum*. El botulismo alimentario surge cuando un alimento se contamina con las esporas de la toxina botulínica C y después se almacena incorrectamente.

Salmonella

La *Salmonella* es una bacteria que frecuentemente da origen a enfermedades causadas por los alimentos, también conocidas como “intoxicaciones alimentarias”. (CDC, 2020)

Esta bacteria puede ser frecuente en carnes de aves, huevos, incluso en vegetales, puede causar dolores fuertes, pérdida de peso y de no tratarse a tiempo, la muerte. Es más peligrosa en niños, adultos mayores y personas con enfermedades como diabetes, cáncer o insuficiencia renal.

Escherichia coli

La *Escherichia coli* es un habitante normal del intestino de todos los animales. Es una variedad de la bacteria que habitualmente produce la colitis hemorrágica. Algunas personas infectadas pueden desarrollar el síndrome urémico hemolítico, caracterizado por una falla renal y una anemia temporal. Esta enfermedad puede dejar como secuela una insuficiencia renal.

Estafilococo

La presencia de esta bacteria en animales tiene como consecuencia la contaminación de los alimentos, principalmente de leche obtenida de animales con mastitis. Es una toxina resistente a la temperatura. Los alimentos asociados pueden ser en carnes y derivados; aves y derivados del huevo.

Hepatitis

Este virus no crece en los alimentos, el único método de control es cocinar los mariscos a una temperatura interna de 65°C, también hierva el agua o leche si no está seguro de su pureza, sea estricto con las reglas de higiene personal, especialmente después de utilizar el sanitario.

La hepatitis virus A crece en heces de humanos infectados, transmitida por agua y de persona a persona. Esta puede causar fiebre, cólicos, náusea, letargo y afecta al hígado.

Cólera

El cólera es una infección bacteriana aguda del intestino que causa numerosos episodios de diarrea, los cuales pueden derivar en deshidratación aguda y provocar la muerte si no se los trata de inmediato. El cólera es un problema que afecta a todos los países del mundo, especialmente en las situaciones de emergencia. Esta enfermedad se puede prevenir mediante el acceso al agua potable, los servicios adecuados de saneamiento y las buenas prácticas de higiene (inclusive de higiene alimentaria). (OMS, S/F)

Parásitos intestinales

Los parásitos intestinales, también conocidos como helmintos, infectan a las personas que entran en contacto con suelos contaminados con heces de un ser humano infestado con los mismos, o a quienes consumen alimentos contaminados.

Los parásitos intestinales afectan a más del 10% de la población en los países en desarrollo y, según sea la gravedad de la infección, pueden causar desnutrición, anemia o retrasos en el crecimiento. Los niños y las niñas son especialmente vulnerables a los parásitos y, por lo general, tienen la mayor cantidad de helmintos en sus intestinos. (OMS, S/F)

Diarrea

Se define como diarrea la deposición, tres o más veces al día (o con una frecuencia mayor que la normal para la persona) de heces sueltas o líquidas. La deposición frecuente de heces firmes (de consistencia sólida) no es diarrea, ni tampoco la deposición de heces de consistencia suelta y “pastosa” por bebés amamantados.

La diarrea suele ser un síntoma de una infección del tracto digestivo, que puede estar ocasionada por diversos organismos bacterianos, víricos y parásitos. La infección se transmite por alimentos o agua de consumo contaminado, o bien de una persona a otra como resultado de una higiene deficiente.

Las enfermedades diarreicas son la segunda mayor causa de muerte de niños menores de cinco años. Son enfermedades prevenibles y tratables. (OMS, 2020) La enfermedad más común por la falta de higiene es la diarrea ya sea causada por parásitos o bacterias, esta enfermedad es la causa más grande de muerte infantil, para 2017 la tasa de morbilidad de esta enfermedad fue de 11.2 por cada 100.000 habitantes en el país; Para 2019 se reporta una morbilidad por enfermedades transmitidas por alimentos de 917 casos en niños de 1 a 4 años y 2,651 casos totales en el municipio de Villa Canales.

COVID - 19

La COVID- 19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en

Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID- 19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo. (OMS, 2020)

Este virus se propaga de persona a persona, por medio de gotículas, por lo que es importante mantener una buena higiene a la hora de preparar la alimentación en el hogar, para evitar algún tipo de contagio, debido a que el virus se mantiene activo en superficies como puertas, mesas o papel.

Aunque aún no está científicamente comprobado que el virus se mantenga activo en alimentos como: frutas y verduras, es necesario desinfectar y lavar cada producto antes de iniciar la preparación.

6.1.2.2.2 Contaminación Física

Esta contaminación se refiere a todo objeto extraño en las preparaciones como: basura, cabellos, insectos, espinas o piedras. Pueden ocasionar cortes o laceraciones en la lengua, intestinos o conductos.

6.1.2.2.3 Contaminación Química

Son sustancias químicas presentes en los alimentos a preparar o en los ya preparados, pueden ser sustancias provenientes de desinfectantes, jabones, perfumes, insecticidas o pesticidas. Para evitar este tipo de contaminación es recomendable llevar una buena higiene y almacenamiento de los productos. Puede ser peligroso si se consumen estas sustancias en grandes cantidades.

6.1.2.3 Limpieza de espacios y superficies de la cocina

La contaminación de los alimentos puede ocurrir en cualquier parte del proceso de fabricación, distribución o preparación. Los controles de desinfección son preventivos obligatorios para evitar enfermedades, es necesario limpiar para quitar toda suciedad visible y desinfectar para quitar todo microorganismo dañino (ECOLAB, 2018) Es importante utilizar las herramientas y productos adecuados para estas labores, a fin de optimizar los procesos y obtener los mejores resultados.

6.1.2.4 Almacenamiento de productos alimenticios

Es importante guardar debidamente los alimentos para conservar las sustancias nutritivas, sabor, textura y calidad de cada ingrediente. También evita la contaminación y enfermedades causadas por bacterias o bien, por un mal almacenaje.

Una de las principales reglas al momento de almacenar alimentos es: Usar lo primero que entra, de esta manera se evita que productos se desperdicien por vencimiento.

Es fundamental que se verifiquen los alimentos antes de comprar para asegurarse que están en buen estado para guardar, el almacenaje se divide en:

6.1.2.4.1 Almacenamiento Seco

En esta área se almacenan alimentos secos, como: enlatados, cereales, harina, azúcar, galletas, té, café y otros productos alimenticios no perecederos.

6.1.2.4.2 Almacenamiento Refrigerado

Todos los alimentos deben mantenerse libres de adulteración, pudrimiento y suciedad u otra contaminación para ser aptos para el consumo humano. Los productos potencialmente peligrosos, como: carnes, lácteos, huevos, alimentos crudos, deben estar refrigerados a una temperatura abajo de 4°C.

6.1.2.4.3 Almacenamiento Congelado

Los alimentos congelados necesitan una atención especial, ya que el hecho de estar congelados no garantiza que se mantengan libres de contaminación. El área debe estar seca, bien ventilada y limpia.

6.1.2.5 Prácticas alternativas

Para disminuir el uso de detergentes o productos fuertes para limpieza se puede optar por otras medidas que facilitan esta tarea como:

- a. Enjuague previo

- b. Uso de esponjas o materiales sintéticos
- c. Cepillos, no necesariamente especiales para limpieza de superficies
- d. Soluciones cloradas
- e. Soluciones ácidas caseras como el vinagre
- f. Soluciones preparadas con detergentes y agua

Es necesario comprobar la eficacia de los productos y seguir las indicaciones que cada producto trae para evitar resultados desfavorables para la salud (OPS, 2015)

6.2 Nutrición

“La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, es un elemento fundamental de la buena salud.”(Organización mundial de la salud, SN). La desnutrición afecta el sistema inmunológico haciendo a las personas más vulnerables a enfermedades, además de ser, por sí sola, la causa mayor de la mortalidad infantil. Por lo que se han estudiado los aspectos de la desnutrición siendo estos el hambre y la malnutrición.

“Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.” (OMS, SN). La calidad de los alimentos es una parte fundamental para asegurar la nutrición adecuada, de esa forma reducir enfermedades específicamente las gastrointestinales que a su vez afectan la absorción de los nutrientes aumentando la eficiencia en el sistema inmunológico.

El mantener los niveles de nutrientes adecuados en la dieta diaria de las personas puede ayudar a mejorar todos los aspectos de la vida especialmente durante la infancia, que es el momento de la vida donde se desarrolla más el cuerpo, físico y mental.

6.2.1 Desarrollo Infantil

Es de suma importancia una buena nutrición en el desarrollo de los niños. Si el niño está o no bien alimentado durante los primeros años de vida, puede tener un efecto profundo en su salud, así como en su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida. (OEA, 2005).

Los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva, debilitando así la futura productividad en el trabajo. Dado que el retraso en el crecimiento ocurre casi exclusivamente durante el periodo intrauterino y en los 2 primeros años de vida, es importante que las intervenciones de prevención de la atrofia, la anemia o la xeroftalmia ocurran en la edad temprana. (OEA, 2005)

La desnutrición causa retraso en el desarrollo físico y mental haciendo que los niños no cumplan metas de talla y peso según su edad. Con el desarrollo mental se ven afectados por rango de edad ya que según las edades van desarrollando nuevas habilidades. De 2 a 6 años desarrollan el lenguaje, de 7 a 11 desarrollan el razonamiento lógico y matemático; y de 12 en adelante se desarrolla la lógica abstracta. Todos aspectos importantes para el desempeño pleno de las actividades diarias tanto de los niños como de los adultos.

6.2.1.1 Efecto en la mala alimentación en el desarrollo académico de la niñez

Hablando específicamente del desarrollo académico, debemos enfocarnos en los efectos de la nutrición en el cerebro, ya que este es el encargado de dicha actividad. Para tener un buen desarrollo debemos nutrir al cerebro con los nutrientes adecuados para su funcionamiento “Si los nutrientes son inadecuados, ocasiona desequilibrios neuroquímicos, que provocan alteraciones en el pensamiento.”(Aguilar, M. SN)

En la etapa de crecimiento, el cerebro aún se está desarrollando por lo que es necesario nutrirlo correctamente para evitar problemas futuros.

Los problemas de desequilibrios neurológicos afectan el desarrollo cognitivo de los niños, provocando problemas de aprendizaje, pensamiento y conducta. Aspectos necesarios para poder tener una mejora en la calidad de vida.

Hay evidencias que indican que se puede alcanzar mejoras sustanciales, inclusive en niños severamente desnutridos si, en la edad temprana, se toman las medidas apropiadas para satisfacer sus necesidades nutricionales y psicosociales. Cuanto más tiempo los retrasos del desarrollo permanecen sin corregirse, mayor es la posibilidad de que los efectos sean permanentes. En los países en desarrollo, donde pocos niños llegan a experimentar una mejora en su situación, una vez que los efectos de la desnutrición se establecen en la infancia temprana, entonces es típico que se vuelvan permanentes. El potencial intelectual de dichos niños al momento de ingreso a la escuela ya está probablemente dañado. (OEA, 2005)

Al estar con un menor desarrollo en las habilidades mentales los niños deben hacer un mayor esfuerzo para poder aprender y entender la información impartida en la escuela, lo que hace que el aprendizaje sea deficiente y por el mínimo de lo ideal; Además al verse afectadas también sus habilidades sociales, hacen que los niños no hagan ese esfuerzo extra y terminan abandonando la escuela.

La mala nutrición desencadena una serie de problemas cíclicos de desarrollo, es decir, afecta aspectos que a su vez afectan otros y estos vuelven a afectar el problema inicial. Haciendo que la desnutrición se convierta en un problema de prioridad tanto en el ámbito social como en el de Salud.

6.2.2 Efectos negativos de la falta de higiene en la nutrición

Los alimentos insalubres que contienen bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas nocivas causan más de 200 enfermedades, que van desde la diarrea hasta el cáncer. (OMS, 2020). Dicha falta de inocuidad en los alimentos genera un ciclo de malnutrición, ya que las enfermedades que se transmiten por esta causa, específicamente las que afectan el sistema digestivo, comprometen la nutrición de las personas, lo que a su vez, causa vulnerabilidad para otras enfermedades.

La higiene personal no es suficiente para eliminar las bacterias ya que nuestro cuerpo también es medio de transporte de los patógenos, por lo que se trasladan los parásitos y bacterias a los alimentos, y al no lavarlos, almacenarlos y cocinarlos de manera adecuada se vuelven la fuente de contagio de bacterias al cuerpo, produciendo varias enfermedades, además de la diarrea.

La higiene tiene un gran impacto en la desnutrición ya que, si bien no perjudica el sistema inmunológico, si transporta los patógenos que causan enfermedades que a su vez si perjudican la respuesta del sistema y comprometen la absorción de los nutrientes de los alimentos. Por ello al consumir alimentos inocuos, se puede asegurar que los nutrientes que se ingieren sean absorbidos de manera eficiente por el cuerpo.

CAPITULO III

7 Resultados y análisis de resultados

Tabla 1: Limpieza de superficies

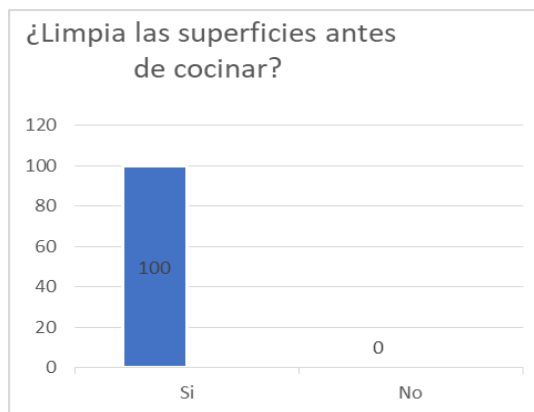
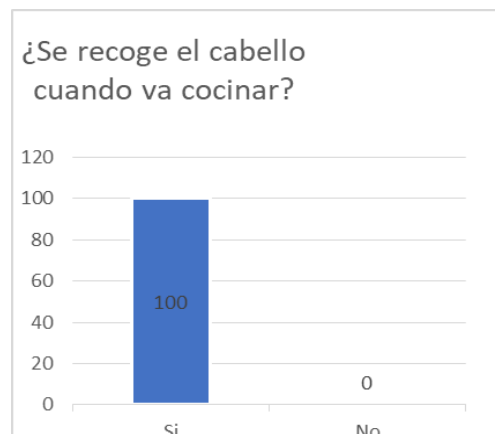


Tabla 2: Riesgo de contaminación física



El 100% de la población entrevistada cumple con las técnicas básicas de higiene, previniendo la contaminación física de los alimentos, Dentro de la observación de la vida cotidiana de la comunidad también se pudo ver que normalmente las mujeres mantienen el cabello recogido por lo que esta es una práctica que se utiliza independientemente de si se tiene el conocimiento o no de su utilidad.

Tabla 3: Limpieza correcta de ingredientes

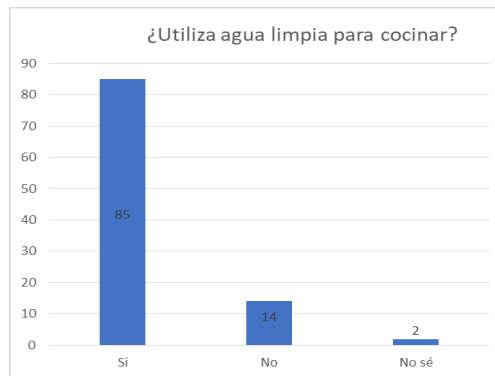
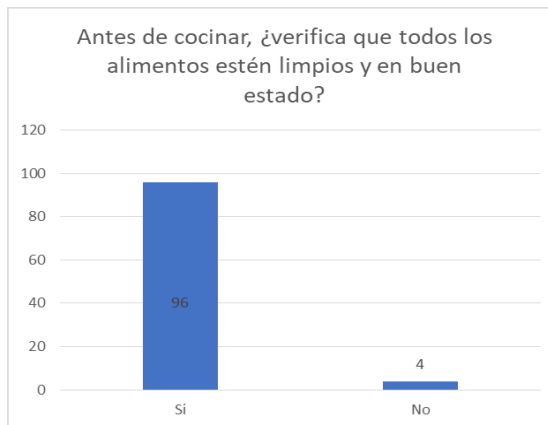


Tabla 4: Calidad en los alimentos



El 85% de las respuestas sugieren que usan agua potable, filtrada, para cocinar. Esto se compra con el 96% de la población que usa esta agua para lavar sus alimentos. Esto nos indica que el 15.36% de la población que limpia y verifica sus alimentos no puede asegurar que sus insumos estén libres de bacterias ya que no utilizan agua limpia ni filtrada para esta práctica.

Tabla 5: Prácticas de higiene personales

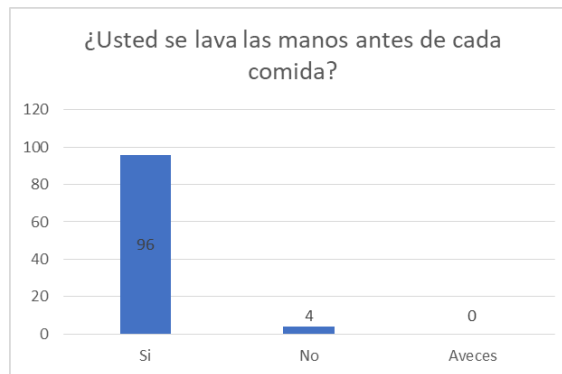
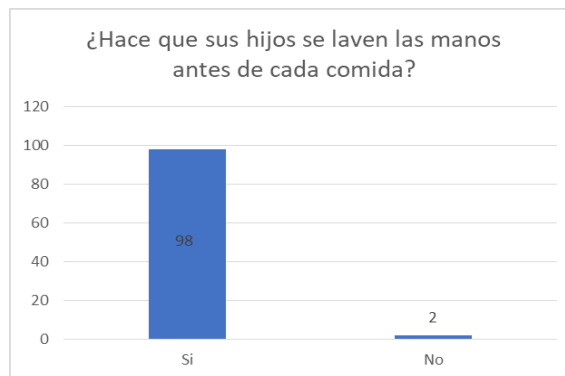


Tabla 6: Prácticas de higiene familiares



EL 96% de la población si se lava las manos antes de cada comida pero no después de servir las comidas, el 4% respondió que no se lavan las manos antes ni después de servir las comidas

El 98% de la población entrevistada respondió que hace que sus hijos se laven las manos antes de la comida esto lo comparamos con el 4% de la población que no se lava las manos antes de servir la comida dando un 3.92% de la población de niños que aun que si se lavan las manos, las madres no lo hacen, contaminando así los platillos y bajando las probabilidades de que los niños no se contaminen por falta de higiene.

Tabla 7: Inocuidad en almacenamiento de alimentos

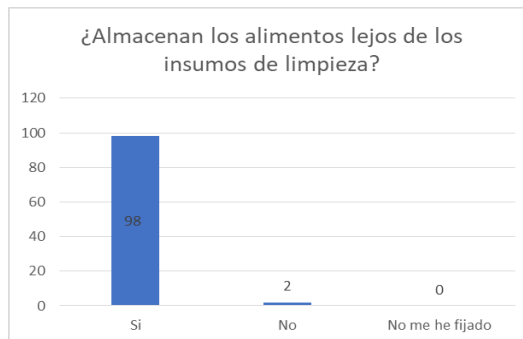
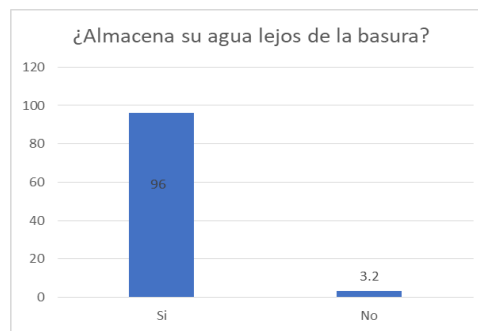


Tabla 8: Riesgo de contaminación física durante el almacenamiento



Con esto podemos inferir que aproximadamente el 97% de la población entrevistada cuida su agua de contaminación por químicos o bacterias provenientes de la basura.

Tabla 9: Contención de desechos

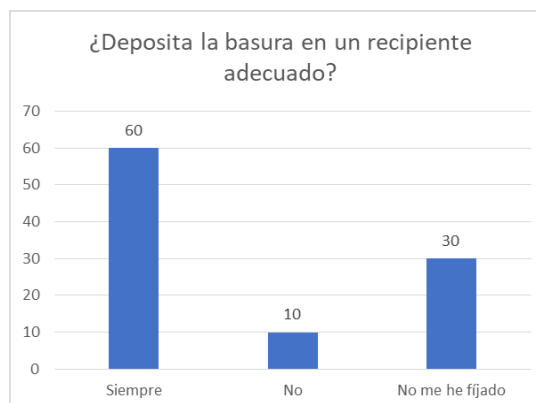
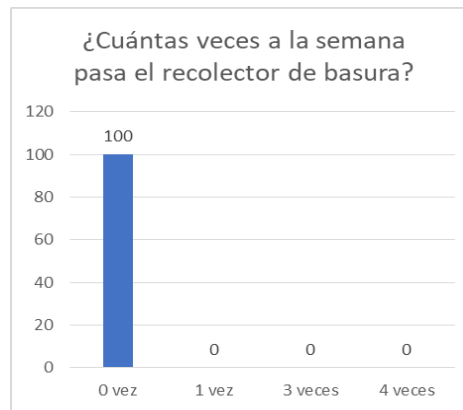


Tabla 10: Tratamiento de desechos



Esto nos quiere decir que el 40% de la población no tiene un contenedor apropiado para la basura poniéndose en riesgo de contraer enfermedades por mosquitos o bacterias que puedan crecer en la basura y contaminar ya sea superficies o alimentos.

El 100% de la población entrevistada respondió que no cuentan con servicios de recolectores de basura. Lo que respalda que las prácticas de usar un vertedero de basura sean prácticas poco utilizadas dentro de la comunidad

Tabla 11: Tratamiento de desechos orgánicos

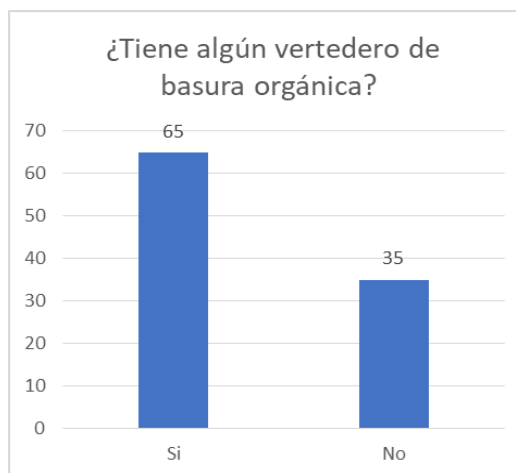
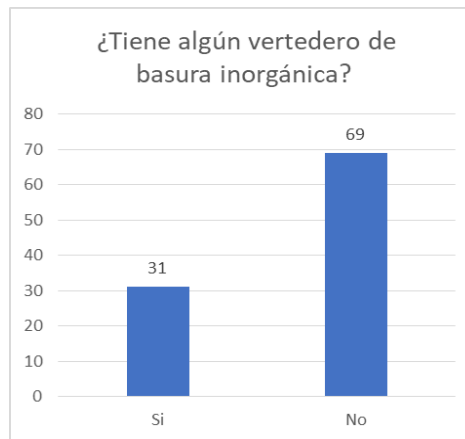


Tabla 12: Tratamiento de desechos inorgánicos



El 65% de la población entrevistada posee un vertedero para la basura orgánica en comparación al 35% que no tienen donde depositarla y se exponen a contaminación. La comunidad utiliza la basura orgánica como abono por lo que los vertederos son las plantaciones que se mantienen relativamente lejos de las cocinas.

El 31% de los entrevistados cuenta con un vertedero de basura inorgánica y el 69% de las personas no tienen uno adecuado, por lo que queman la basura poniendo en riesgo su salud tanto con enfermedades respiratorias como con la contaminación física del agua y otros alimentos ya que no tienen un lugar establecido para esta práctica y usualmente lo hacen dentro del terreno de la vivienda.

Tabla 13: Prácticas de higiene básicas

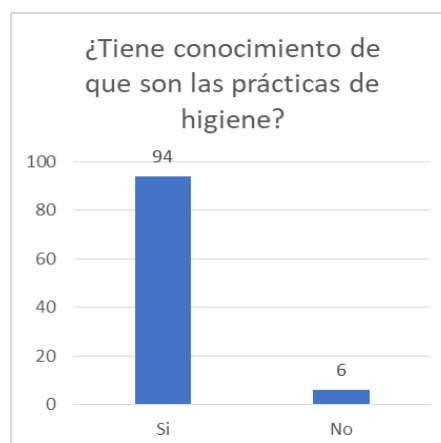


Tabla 14: Prácticas de higiene básicas en cocina

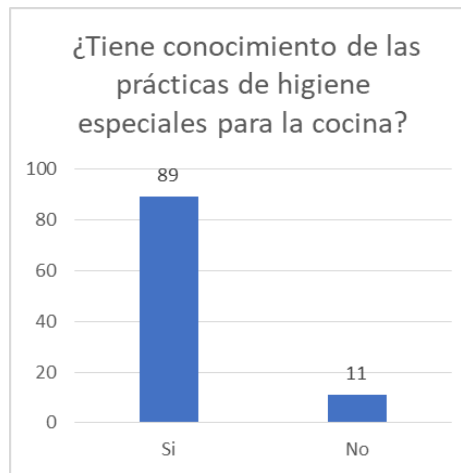
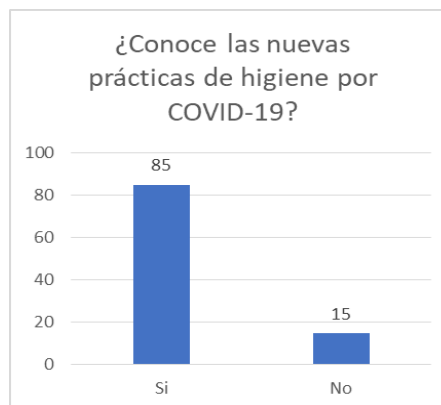


Tabla 15: Nuevas prácticas de higiene básicas



El 94% de la población entrevistada conoce las prácticas de higiene básicas en comparación con el 6% que respondió no estar familiarizado con este término.

El 89% de los entrevistados tiene conocimiento del conjunto de prácticas básicas especiales para la cocina, siendo mencionadas la limpieza de las superficies y electrodomésticos. Por lo que podemos inferir que el 83.66% de la población que si conoce las practicas básicas de higiene también conoce las practicas específicas para la cocina.

El 85% de las familias entrevistadas conocen las nuevas prácticas de higiene por COVID-19 mas no conoce las nuevas prácticas específicas para cocina y el 15% no las conoce y no las aplica, lo que puede afectar a la comunidad entera

Tabla 16: Alimentación fuera de casa

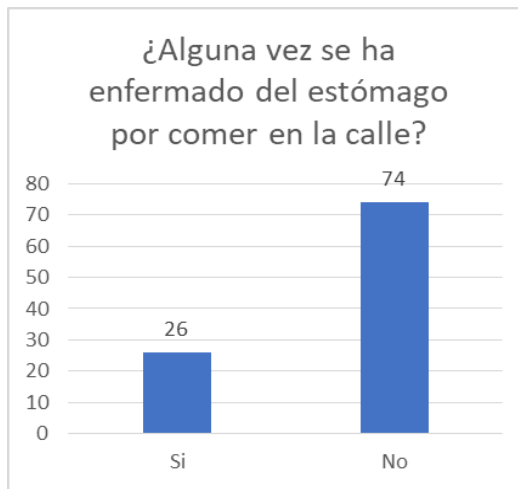


Tabla 17: Alimentación en casa

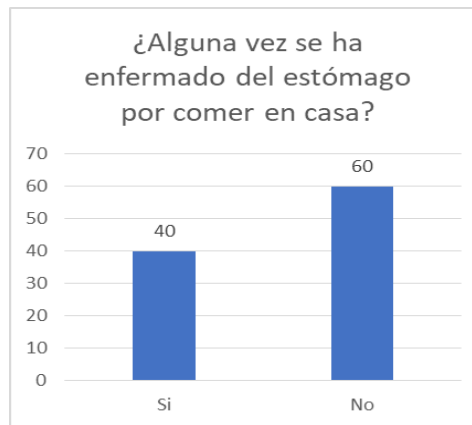


Tabla 18: Alimentación infantil

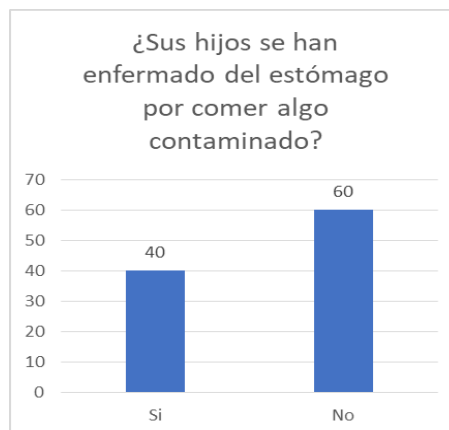
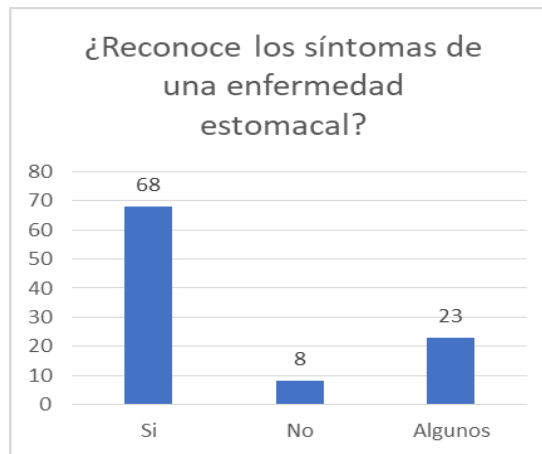


Tabla 19: Conocimientos básicos



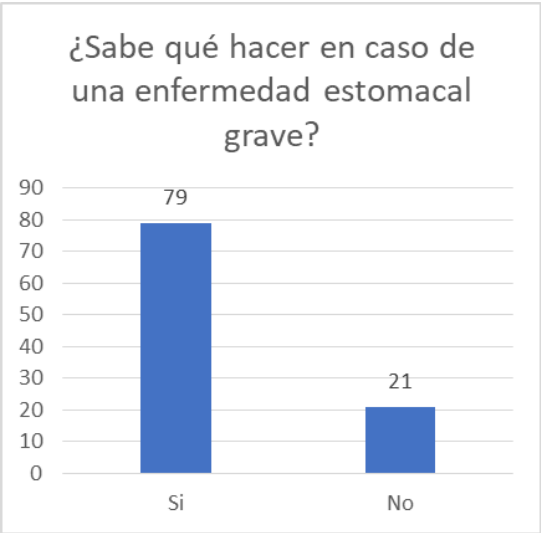
El 74% de la población entrevistada dice no haberse enfermado del estómago por comer en la calle, durante las entrevistas se señaló que comer fuera de casa no era algo regular en la comunidad. El 26% de la población ha presentado enfermedades estomacales por comer fuera de casa.

El 40% de las personas entrevistadas se ha enfermado del estómago comiendo en casa. Con esto podemos inferir que el 10.6% de esta población también se ha enfermado por comer fuera de casa.

El 40% de los hijos de las personas entrevistadas se ha enfermado del estómago por alimentos consumidos en la escuela o comprados fuera de la comunidad. A pesar de que la práctica de comer fuera no es muy común, los niños si consumen golosinas y no se lavan las manos antes de hacerlo.

En referencia al conocimiento de los síntomas de la enfermedad el 31% de la población no conoce los síntomas o solo reconoce algunos por lo que no sabrían si los síntomas que presentan son por comer algo contaminado o no.

Tabla 20: Respuesta en caso de emergencia



El 79% de las personas entrevistadas sabe qué hacer en caso de una enfermedad grave y el 21% de los entrevistados ha respondido no saber qué hacer en estas situaciones.

Tabla 21: Impacto de la alimentación en niños



El 91% de las familias entrevistadas afirma que una mala alimentación puede afectar el desarrollo de los niños en comparación al 9% de personas que cree que la mala alimentación no es un factor tan importante por lo que no podría dimensionarse la importancia de evitar estas enfermedades en la nutrición y el desarrollo.

CAPITULO IV

8 Conclusiones

En la comunidad el conocimiento de las prácticas de higiene es muy básico, por lo que la implementación de una guía, que informe detalladamente otras prácticas, mejorará la higiene afectando de manera positiva a la salud y desarrollo de los niños.

Las familias no cuentan con un servicio de recolección de basura ni los conocimientos para la clasificación de basura orgánica e inorgánica, por lo que no manejan sus desechos correctamente, la guía informativa ayudará a tener una mejor comprensión sobre el tema para evitar contaminación bacteriana.

Dentro de las prácticas de almacenamiento de agua pudimos observar que a pesar de tener un lugar establecido para este propósito, las condiciones no son las adecuadas, ya que por falta de drenajes hay agua estancada produciendo parásitos e insectos, exponiéndose a enfermedades transmitidas por dichos parásitos.

Las familias aplican algunas de las prácticas de higiene en base a los recursos que tienen disponibles por lo que sus conocimientos son limitados, la guía proporcionó alternativas y nuevos conocimientos que se adecuan al estilo de vida de las personas.

La mayoría de las familias entrevistadas cumplían con los requisitos de una cocina limpia mas no aseguran la sanidad fuera de casa, porque no cumplían con un manejo de desechos adecuado dejando así, la posibilidad de contaminar indirecta- mente los alimentos.

9 Recomendaciones

Después del análisis realizado a las familias de la comunidad Las Escobas en Villa Canales, se creó una Guía ilustrada con recomendaciones básicas que podrían ayudar a fortalecer la higiene en la cocina; en la preparación y almacenamiento de los alimentos. Dichas recomendaciones están dirigidas a las amas de casa de este sector.

La guía puede ser encontrada en el Anexo 3.

10 Bibliografía

- Amaro, M. (2020). Cómo debemos desinfectar los alimentos y productos que no tenemos que mezclar nunca. España. El mundo
- Anónimo. (SF). Desarrollo cognitivo o cognoscitivo. Cuba. ECURED
- OEA. (2005). Nutrición. Estados Unidos. Organización de los Estados Americanos.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (2010). Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición. Honduras. Secretaría de Educación.
- Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (2012). Alimentación del niño Preescolar, escolar y del adolescente. España.
- Committee on Nutrition (2016). Nutrición infantil. Estados Unidos. American Academy of Pediatrics
- Anónimo (2018). La importancia de una buena nutrición infantil durante la fase de crecimiento. España. Instituto de nutrición y salud.
- Unicef (2015). La falta de acceso a higiene pone en peligro el desarrollo. Colombia.

- OMS. (2017). 10 Datos sobre los niños y la higiene del entorno. Suiza.
- Pezzarossi, H. (2009). Influenza A (H1N1). Guatemala. Multimedica.
- OMS. (2020). Preguntas y Respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Suiza.
- OMS. (2011). Temas de salud: Diarrea. Suiza.
- CDC. (2021). Salmonella. Estados Unidos. Us department of health & human services
- OPS. (2014). Manual de Capacitación para manipuladores de alimentos. Estados Unidos. Organización mundial de la salud.
- Anónimo. (2020). Medidas de higiene personal. México. Redacción Galenea
- Ordaz. E. (2013). Higiene personal. Cuba. Biblioteca Julio A. Mella

11 Anexos

11.1 ANEXO 1: Guía de Observación

Universidad Galileo y Academia Culinaria de Guatemala

Facultad de ciencias de la salud

Licenciatura en gastronomía y administración Culinaria

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Objetivo: Implementar una guía informativa de higiene y seguridad alimentaria, basada en los recursos y prácticas de la comunidad, para mejorar la sanidad dentro de la cocina y así, indirectamente, incidir en la nutrición, principalmente de los niños de 4 a 12 años.

Elaborado por: _____

Fecha: _____

Observación de la comunidad

	Se observa	Descripción
Condiciones de las viviendas		
Condiciones de las cocinas		

Almacenamiento de recursos		
Almacenamiento de alimentos		
Limpieza de las viviendas		
Manejo de los desechos		
Prácticas de higiene de la familia		
Quién prepara los alimentos		
Prácticas de higiene de la persona o personas que cocinan		
Acciones luego de cocinar		
Limpieza después de comer		

Observación: _____

11.2 ANEXO 2: Cuestionario

Universidad Galileo y Academia Culinaria de Guatemala

Facultad de ciencias de la salud

Licenciatura en gastronomía y administración Culinaria

CUESTIONARIO

Objetivo: Implementar una guía informativa de higiene y seguridad alimentaria, basada en los recursos y prácticas de la comunidad, para mejorar la sanidad dentro de la cocina y así, indirectamente, incidir en la nutrición, principalmente de los niños de 4 a 12 años.

Instrucciones:

1. Lee las preguntas detenidamente. Revisa todas las opciones y circula la respuesta que prefieras y se adapte mejor a ti. Puedes subrayar más de una opción si aplica.
2. Debes contestar con la mayor sinceridad posible.
3. Puedes llenar el cuestionario con lápiz o lapicero. Si te equivocas al responder puedes tachar.

Edad ____ Género: _____ Fecha de elaboración: _____

1. ¿Limpia las superficies antes de cocinar?

Sí No

2. ¿Se recoge el cabello cuando va a cocinar?

Sí No

3. ¿Limpia sus electrodomésticos?

Si No rara vez

4. ¿Usa Joyería en las manos cuando cocina?

Sí No

5. ¿Sus hijos le ayudan con la preparación de alimentos?

Si No A veces

6. ¿Utiliza agua limpia para cocinar?

Si no no se

7. ¿Se lava las manos cuando cambia de utensilios?

Si No A veces

8. ¿Antes de cocinar verifica que todos los alimentos estén limpios y en buen estado?

Si No Algunos

9. ¿Hace que sus hijos se laven las manos antes de cada comida?

Sí No

10. ¿Usted se lava las manos antes de cada comida?

Si no A veces

11. ¿Almacenan los alimentos lejos de los insumos de limpieza?

- Si No no me he fijado
12. ¿Almacena sus alimentos en lugares frescos y tapados?
- Sí No No me he fijado
13. ¿Almacena su agua en lugares lejanos a la basura?
- Sí No
14. ¿Deposita la basura en un recipiente adecuado?
- Siempre No No me he fijado
15. ¿Tiene algún vertedero de basura orgánica?
- Sí No
16. ¿Tiene algún vertedero de basura inorgánica?
- Sí No
17. ¿Cuántas veces a la semana pasa el recolector de basura?
- 0 vez 1 vez 2 veces 3 veces
18. ¿Tiene conocimiento de que son las prácticas de higiene?
- Si No
19. ¿Tiene conocimiento de las prácticas de higiene especiales para la cocina?
- Sí No
20. ¿Conoce las nuevas prácticas de higiene por COVID-19?
- Sí No
21. ¿Alguna vez se ha enfermado del estómago por comer en la calle?:
- Sí No
22. ¿Alguna vez se ha enfermado del estómago por comer en casa?
- Sí No
23. ¿Sus hijos se han enfermado del estómago por comer algo contaminado?

Sí No

24. ¿Reconoce los síntomas de una enfermedad estomacal?

Si No Algunos

25. ¿Sabe qué hacer en caso de una enfermedad estomacal grave?

Sí No

26. Cuando está enferma/o ¿Con qué frecuencia se lava las manos?

Medio alto bajo no me he fijado

27. ¿Cree que una mala alimentación puede afectar el desarrollo de los niños?

Sí No

28. ¿Cree que una buena alimentación incluye golosinas?

Si No Tal vez

11.3 ANEXO 3: Guía de recomendaciones

LAVADO DE MANOS



PASO 1: MOJARSE LAS MANOS Y APLICAR JABON

Mojese las manos con agua limpia y aplique una cantidad considerable de jabón

PASO 2: FROTARSE LAS MANOS

Frotar las manos hasta hacer espuma, frotar entre los dedos, muñecas y uñas, durante 25 segundos



PASO 3: ENJUAGUE

Al pasar los 25 segundos, aclarar con suficiente agua hasta quitar todo residuo de jabón de manos y uñas

PASO 4: SECADO

Secar con una toalla limpia, con papel limpio o al aire libre.



¿CUANDO Y POR QUÉ DEBO LAVARME LAS MANOS?



¿CUANDO? AL CAMBIAR DE INGREDIENTES

De ingredientes crudos a cocidos, de frutas a verduras, entre carnes crudas o preparadas.

¿CUANDO? AL CAMBIAR DE TAREA

Cuando toquemos objetos o hagamos cosas ajenas a cocinar como: barrer, limpiar superficies, sostener el celular o tocar a las mascotas.



¿POR QUÉ? ELIMINA BACTERIAS

Lavarse las manos es el primer paso de importancia al cocinar, para eliminar las bacterias y suciedad que puedan tener en manos y uñas

¿POR QUÉ? PREVIENE ENFERMEDADES

Previene la propagación de microbios y las enfermedades que pueden ser causadas por el contacto con superficies sucias.



LIMPIEZA EN LA COCINA

LIMPIEZA EN LA COCINA CONSEJOS



LIMPIEZA EN SUPERFICIES

Limpiar con un paño limpio y desinfectante o bien, agua y jabón, para quitar todo microorganismo dañado antes de preparar los alimentos.



BASURA

Mantener la basura en un bote tapado, de preferencia lejos de donde se almacena la comida y retirarla de la cocina cada cierto tiempo.

LIMPIEZA DE UTENSILIOS

Es importante que los utensilios, ollas, sartenes y tablas a usar estén limpios y libres de cualquier residuo de comida o jabón.



TRAPOS Y PAÑOS

Que sean exclusivamente para uso en la cocina, lavarlos después de usarlos y dejarlos secar. Ideal tener 3 trapos: 1 para secar, 1 para limpiar y 1 para manos.



MANTENER EL ORDEN

Verificar que la cocina este en orden, que no hayan objetos ajenos a la preparación que se vaya a realizar.



GABACHA O DELANTAL

Si se usa cualquiera de las dos es importante que se laven 2 veces por semana, como mínimo, Para evitar contaminación.

LIMPIEZA EN ELECTRODOMESTRICOS

Limpiar la refrigeradora como mínimo 2 veces al mes y la estufa 1 vez a la semana. Con un paño limpio y una solución desinfectante



CUIDADO PERSONAL

Recogerse el cabello antes de cocinar, las uñas cortas o limpias. Si se cocina con mucha frecuencia evitar el esmalte de uñas.



ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS

El almacenamiento correcto de los productos disminuye el riesgo de contaminación. Este proceso se clasifica en 3 estaciones:

ALMACENAMIENTO SECO

En esta área se almacenan alimentos secos, como: enlatados, cereales, harina, azúcar, galletas, té, café y otros alimentos no perecederos.

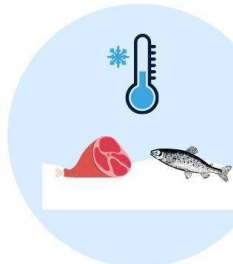


ALMACENAMIENTO REFRIGERADO

Los alimentos potencialmente peligrosos, como: Carnes, lácteos, huevos, alimentos crudos, deben estar refrigerados a una temperatura abajo de 4°C

ALMACENAMIENTO CONGELADO

Los alimentos congelados necesitan una atención especial; ya que el hecho de estar congelados no garantiza que se mantengan libres de contaminación. El área debe estar seca, bien ventilada y limpia.



DESINFECCION DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS

Es importante lavar y desinfectar correctamente las frutas y vegetales, para quitar toda contaminación como: microorganismos y suciedad del ambiente.

CONSEJOS PARA LIMPIAR FRUTAS Y VERDURAS

- Lavarse las manos y desinfectar la pieza entera, antes de pelar o partir.
- Sumergirlos en agua con alguna solución desinfectante. Un lavado rápido y superficial no es suficiente.



PRODUCTOS PARA DESINFECTAR

- **VINAGRE:** su acidez ayuda a eliminar bacterias y restos de pesticidas. (1 vaso de vinagre x 1 litro de agua)
- **LIMON:** el ácido cítrico ayuda a desinfectar, usarlo con agua en partes iguales.

OTROS PRODUCTOS

- **BICARBONATO DE SODIO:** funciona para quitar restos de suciedad y matar algunos parásitos. (1 cda sopera x 1 taza de agua)
- **AGUA OXIGENADA:** tiene propiedades desinfectantes y fungicidas. (1 cda x 1 taza de agua)



CONTAMINACIÓN CRUZADA



RIESGOS PARA LA SALUD

Uno de los principales riesgos de la contaminación cruzada, es contagiarse de enfermedades peligrosas transferidas por alimentos crudos.

SINTOMAS DE ENFERMEDADES

Estos síntomas son comunes en la mayoría de enfermedades causadas por contaminación cruzada

- Diarrea
- Dolor abdominal
- Vómitos
- Fiebre en algunos casos
- Pérdida de apetito



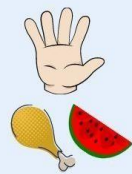
MEDIDAS PREVENTIVAS



- Separar alimentos crudos de alimentos cocidos
- NO usar los mismos utensilios para varias preparaciones
- Lavar seguido el trapo y gabacha que usen

La prevención es muy importante para evitar enfermedades peligrosas

CONTAMINACIÓN CRUZADA



¿Qué es la contaminación cruzada?

Es el proceso en el cual los alimentos entran en contacto con otros que están cocinados o no y se contaminan por el intercambio de sustancias ajenas.

CONTAMINACIÓN CRUZADA DIRECTA

La contaminación cruzada directa se produce cuando los alimentos entran en contacto y se contaminan entre sí (al usar la misma tabla por ejemplo)



CONTAMINACIÓN CRUZADA INDIRECTA

La contaminación cruzada indirecta se produce cuando utensilios de cocina contaminados entran en contacto con alimentos crudos o cocinados.



La contaminación cruzada es una de las causas más comunes de intoxicación alimentaria.

¿QUE HACER CON LA BASURA DE MI COCINA?

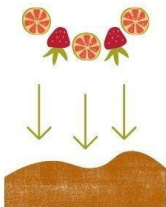


¿Donde poner mi basura?

La basura la debemos colocar en areas lejanas a la cocina y en botes con tapadera para evitar bacterias en nuestra comida

Basura y comida

no mezclar la basura con la comida, especialmente si la basura no es organica, como cascara de verduras.



¿Que hago con la basura orgánica?

La basura orgánica la podemos enterrar en un lugar alejado de la cocina, nos sirve como abono para las plantas.

Descartar la basura evitará los malos olores, plagas y la posible contaminación.

LIMPIEZA DE LA COCINA

DESPUÉS DE COCINAR



Limpiar áreas donde se trabajo

Esto incluye, limpiar la mesa, estufa o poyo, lavadero e incluso el suelo, para evitar que queden residuos de comida.

Limpiar Recipientes usados

Debemos lavar todos los recipientes que usamos, ollas, sartenes, tablas, cuchillos y los platos en los que comimos.



Deshacernos de la basura

Al terminar de limpiar la cocina, debemos sacar la basura, para asegurar que no estemos en contacto con las bacterias que produce la basura



La cocina debe ser un lugar limpio para evitar problemas de salud y mantener una calidad nutricional.

HIGIENE EN LA ALIMENTACION DE LOS NIÑOS

De 4 años a 12 años



HIGIENE EN LA NUTRICION

Una mala higiene en la preparación de los alimentos, puede ocasionar enfermedades severas y afectar el desarrollo de los niños, principalmente cuando están pequeños y en etapa de crecimiento.

NUTRIENTES ESENCIALES

1. Proteínas
2. Carbohidratos
3. Vitaminas
4. Minerales
5. Grasas



PREVIENE ENFERMEDADES

Al llevar una dieta balanceada acompañada de una buena higiene en la preparación y recolección de productos ayudara a prevenir enfermedades como: Obesidad, desnutrición y anemia

La Higiene y la Nutrición son pilares en el Desarrollo y Salud de las personas

GRUPOS ALIMENTICIOS POR EDADES

De 4 años a 8 años



FRUTAS, VEGETALES Y LACTEOS

2 a 3 PORCIONES DIARIAS

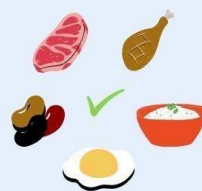
- 1/2 trozo de fruta
- 1/4 taza vegetales cocidos
- 1/2 taza vegetales crudos
- 1/2 taza de leche
- 1 onza de queso



CEREALES

6 a 11 PORCIONES DIARIAS

- 1/2 lazca de pan o tortilla
- 1/2 taza de cereal seco
- 1/3 taza de arroz o pasta



PROTEINAS

2 PORCIONES DIARIAS

- 1 onza de pollo o carne
- 1/3 taza de frijoles
- 1 huevo

Porciones ideales para mantener una buena alimentación.

11.4 ANEXO 4: Estado del arte

ESTADO DEL ARTE

Prácticas de higiene y sanidad dentro de la cocina de familias con recursos limitados.

	Autor	Disciplina	Lugar y fecha de estudio	Tema /titulo	Descripción	Principales elementos de sus conclusiones
1	Organización Panamericana de la Salud	Ciencias de la salud	Oficina Regional para las Américas de la OMS. 2015	Establecimiento: Mantenimiento, limpieza y desinfección. Inocuidad de los alimentos – buenas practicas	Se Intenta establecer sistemas eficaces para organizar el correcto mantenimiento, limpieza y desinfección. Así como el control de plagas y manejo de residuos	La limpieza debe remover los residuos de alimentos y suciedades que puedan ser fuente de contaminación. Los métodos de limpieza y los materiales adecuados dependen de la naturaleza del alimento. Puede

						necesitarse una
--	--	--	--	--	--	-----------------

						Desinfección después de la limpieza.
2	Organización mundial de la salud	Ciencias de la salud	14 de junio de 2016	Saneamiento	La Asamblea General de las Naciones Unidas reconoció que el acceso al agua potable salubre y limpia y al saneamiento es un derecho humano y pidió que se realizaran esfuerzos internacionales para ayudar a los países a proporcionar agua potable e instalaciones de saneamiento	Unas 842 000 personas de países de ingresos bajos y medianos mueren cada año como consecuencia de la insalubridad del agua y de un saneamiento y una higiene deficientes. Estas muertes representan el 58% del total de muertes

						por diarrea. Se considera que un saneamiento deficiente es la principal
					Salubres, limpias, accesibles y asequibles.	Causa de unas 280 000 de estas muertes.
3	Ministerio de salud de Nicaragua	Ciencias de la salud	S.F	Buenas prácticas de higiene de alimentos	La higiene en los alimentos son todas las condiciones y medidas necesarias para asegurar la pureza, paladar y la calidad microbiológica de los mismos, tratando de esta manera de prevenir enfermedades y de	La aplicación de prácticas adecuadas de higiene y sanidad, en el proceso de alimentos, bebidas, aditivos y materias primas, reduce

					<p>buscar medios para promoción, mantenimiento y recuperación de la salud.</p>	<p>significativamente el riesgo de intoxicaciones a la población consumidora, lo mismo que las pérdidas del producto, al protegerlo Contra diversos tipos de contaminación.</p>
4	Organización mundial de la salud	Ciencias de la salud	30 de abril de 2020	Inocuidad de los alimentos	<p>Las enfermedades transmitidas por los alimentos son generalmente de carácter infeccioso o tóxico y son causadas por bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas que penetran en el organismo</p>	<p>Los alimentos insalubres plantean amenazas para la salud a escala mundial y ponen en peligro la vida de todos: los lactantes, los niños pequeños, las embarazadas, las</p>

					a través del agua	
--	--	--	--	--	-------------------	--

					o los alimentos contaminados.	personas mayores y las personas con enfermedades subyacentes son particularmente vulnerables.
5	María Amaro	Nutrición	2 de abril de 2020	Desinfección de alimentos	El artículo nos habla sobre la importancia de la desinfección de verduras y frutas, por su efecto en la salud. Además da consejos de	Es muy importante lavar la fruta y la verdura a conciencia antes de consumirla para desinfectarla y evitar, de ese modo, el riesgo de

					como desinfectar y que productos se pueden usar y como utilizarlos para mejorar la calidad alimentaria; Y que productos no se pueden usar para desinfectar alimentos	Sufrir ciertas enfermedades porque es probable que para cosecharlas se hayan utilizado pesticidas o que se hayan contaminado a causa de aguas residuales, además de contener bacterias como la E.Coli o virus.
6	Javier Sánchez	Biología	25 de mayo de 2020	Desinfección de frutas y verduras de forma ecológica	Las frutas y verduras pueden contaminarse durante el proceso de siembra, cultivo, almacenaje, transporte o manipulación. Esta contaminación puede proceder	Para reducir el riesgo que pueden tener para la salud, es necesario lavar las frutas y verduras correctamente antes de consumirlas crudas, aunque

					de la sociedad o también	
--	--	--	--	--	--------------------------	--

					del uso de productos químicos y pesticidas.	también conviene hacerlo aunque vayamos a cocinarlos bien
7	Frank De La Guardia	Ciencias agropecuarias	9 de enero de 2018	Limpieza, desinfección y siete pasos para saneamiento	Se habla de procesos de prevención de la contaminación y como mantener la inocuidad de los alimentos desde que se empiezan a procesar.	El control de desinfección es un componente obligatorio de los controles preventivos para los alimentos de consumo humano. Todos los controles preventivos comienzan con un análisis de peligros