



# 31. Higiene de los alimentos

Last update: 2024-08-07

## Descripción general

- Los alimentos que no están limpios, cubiertos y bien cocinados pueden contener gérmenes que provoquen enfermedades.
- Es posible que las personas de la comunidad no sepan o no entiendan cómo pueden contaminarse los alimentos o cómo puede propagarse una enfermedad a través de ellos. Es importante explicar la importancia de una buena higiene alimentaria para que las personas puedan protegerse a sí mismas y a sus familias de caer enfermas.

## Qué hacer y cómo hacerlo

### *Promover la preparación segura de los alimentos*

- Los alimentos pueden contaminarse con las manos sucias, las moscas, los utensilios sucios o el agua contaminada.
  - Lavarse las manos con agua tratada y jabón antes de cocinar o comer.
  - Utilice agua tratada para cocinar. Lava bien las verduras y frutas con agua tratada y jabón.
  - Lave los utensilios (sartenes, platos, tazas, tenedores, cuchillos, etc.) y limpie las superficies de la cocina con agua tratada y jabón. Utilice una rejilla para secar los platos.
- Los alimentos pueden propagar gérmenes y enfermedades si no están bien cocinados o si están sucios.
  - Cocine bien los productos de origen animal, incluidos la carne y los huevos, para eliminar los gérmenes.
  - Cubra los alimentos cocinados antes de guardarlos. Recaliéntalos antes de comerlos.
  - Consuma los alimentos cocinados calientes.

### ***Fomentar el almacenamiento seguro de los alimentos***

- Los alimentos pueden contaminarse si se almacenan incorrectamente
  - Almacenar los alimentos crudos en recipientes inaccesibles para insectos y animales.
  - Los alimentos cocinados deben almacenarse siempre de forma adecuada, a salvo de los cambios climáticos, y cubiertos para evitar que entren suciedad, moscas, otros insectos y animales. Los alimentos cocinados no deben almacenarse durante largos periodos de tiempo. Una vez cocinados, deben consumirse inmediatamente.

### ***Fomentar la higiene alimentaria entre los vendedores de alimentos del mercado y los puestos de venta***

- Animar a utilizar mosquiteras o cuencos invertidos en los platos para evitar el contacto con moscas e insectos
- Utilizar agua clorada para preparar bebidas y hielo
- Las personas que sirven la comida deben lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar y servir los alimentos.
- Los alimentos deben cocinarse bien, especialmente el marisco, y no almacenarse a temperatura ambiente durante periodos prolongados
- No deposite los platos y utensilios en el suelo, utilice una superficie limpia



## Mensajes comunitarios



04. Almacenar el agua adecuadamente



08. Lavarse las manos con jabón



12. Buena higiene de los alimentos