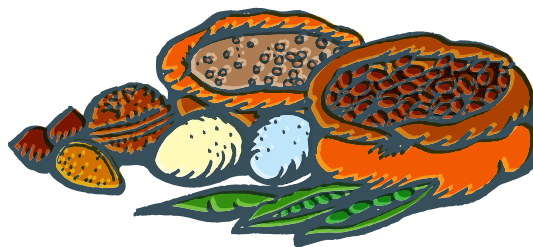


Tema 3

Como comer bien
para tener
una buena salud



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE



*Al final
de la lección,
tú serás capaz de:*

- saber cómo seleccionar alimentos inocuos en los lugares de venta (almacenes, tiendas, mercados, ferias, supermercados);
- reconocer los signos de alimentos descompuestos o de calidad deficiente;
- preparar y almacenar alimentos en forma segura en el hogar.

Lección 8

Manteniendo los alimentos inocuos y nutritivos

DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO



Esta lección trata sobre cómo asegurar que los alimentos que comemos estén limpios, inocuos, frescos y nutritivos. Explica que para no contraer enfermedades por consumir alimentos contaminados, ellos deben ser inocuos, es decir, estar libres de bacterias y hongos dañinos, de químicos y de cualquier otro material extraño. Se describe cómo seleccionar, guardar y preparar adecuadamente los alimentos en la casa, para proteger la seguridad y la calidad de lo que comemos y con ello cuidar nuestra salud. Se proporciona una lista de verificación para seleccionar alimentos inocuos y de buena calidad en los lugares de venta, junto con consejos para proteger estas cualidades en el hogar.



Parte 1

Inocuidad y calidad de los alimentos en los almacenes, tiendas, mercados, ferias y puestos en la calle



PARA LEER

Para estar sanos y obtener lo mejor de los alimentos que comemos y el agua que bebemos, ellos deben ser inocuos y de buena calidad. Los alimentos frescos e inocuos son importantes para una buena nutrición, lo que requiere un buen manejo de los mismos desde su cultivo en el caso de productos vegetales y desde su crianza en el caso de alimentos de origen animal. Un alimento inocuo significa que está libre de bacterias y hongos o mohos dañinos, productos químicos y otros materiales que puedan ser dañinos para la salud. Así cuando un alimento es inocuo su consumo es seguro. Las bacterias y hongos pueden contaminar los alimentos de diferentes formas:

- a través del agua y la tierra donde crecen;
- durante el manejo, preparación, almacenamiento, venta y al momento de servirlos;
- a través de las manos sucias;
- a través de moscas, ratones y todo tipo de insectos o roedores;
- por contaminación cruzada (cuando alimentos limpios se contaminan al tocar un alimento o superficie contaminados).

PARA PENSAR MIENTRAS LEES



¿Todos los almacenes, mercados, ferias, supermercados y puestos en la calle venden alimentos inocuos y de buena calidad?

¿Qué condiciones deben verificar las personas en los mercados y almacenes o cualquier otro tipo de puesto de venta de alimentos?

¿Cuáles son los signos de descomposición y mala calidad de un alimento?

Comer alimentos contaminados puede enfermar a una persona provocándole diarrea, vómitos, dolor de estómago, fiebre y/o calambres. La mayoría de las enfermedades causadas por la ingesta de alimentos contaminados o descompuestos pueden evitarse si los mismos son manipulados, preparados, cocinados y almacenados adecuadamente y si se siguen prácticas básicas de limpieza e higiene personal.

Es importante proteger la inocuidad y calidad de los alimentos que comemos. Los alimentos deben mantenerse limpios e inocuos durante su crecimiento, cultivo, cosecha, transporte desde el campo, procesamiento, almacenamiento, venta y finalmente durante su preparación y al momento de comerlos. Saber cómo seleccionar bien los alimentos en el lugar de venta y cómo guardarlos y prepararlos en la casa protege la calidad de lo que comemos y nos ayuda a proteger nuestra salud.

Almacenes, tiendas, mercados, ferias y otros puntos de venta pueden realizar acciones para mantener los alimentos libres de contaminación de todo tipo. Algunos países tienen leyes que regulan y fiscalizan los puntos de venta de alimentos, para asegurar que se siguen












procedimientos adecuados en el manejo de los mismos. Todos debieran conocer y cumplir los procedimientos básicos de manipulación y venta de alimentos, que permitan asegurar su inocuidad y buen estado. Es mejor adquirir los alimentos en almacenes, tiendas, mercados o ferias que sean confiables en cuanto a la inocuidad de los productos que venden y que proporcionen buenas condiciones estructurales y de limpieza.

Al seleccionar los alimentos que se van a comprar, se debe comprobar su frescura, apariencia, variedad, calidad y precio. También se debe considerar la limpieza del lugar, del vendedor y de los alrededores donde los alimentos son expendidos. La higiene personal de los vendedores de alimentos es muy importante. Sus ropas y sus manos deben estar limpias y ser lavadas frecuentemente.




MATERIALES

-  Ficha informativa *Condiciones básicas para vender alimentos*
-  Ficha informativa *Seleccionando alimentos de buena calidad*
-  Une lo que corresponda Ficha de trabajo *En que fijarse cuando compras alimentos*
-  Investiga en terreno Ficha de trabajo *Inspección de la inocuidad de los alimentos: frutas y verduras frescas*
-  Investiga en terreno Ficha de trabajo *Inspección de la inocuidad de los alimentos: alimentos secos no perecibles*
-  Investiga en terreno Ficha de trabajo *Inspección de la inocuidad de los alimentos: alimentos frescos perecibles*
-  Ficha informativa *Reconociendo signos de alimentos descompuestos y de mala calidad*
-  Ejercicio Ficha de trabajo *Reconociendo signos de alimentos en buen estado y de alimentos descompuestos*
-  Investiga en terreno Ficha de trabajo *Inspección de la cantina o comedor escolar*



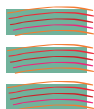
ACTIVIDADES

Qué buscar cuando compras alimentos

-  Revisa la Ficha informativa *Condiciones básicas para vender alimentos*, luego busca Une lo que corresponda Ficha de trabajo y haz coincidir el comienzo de cada condición con la terminación correcta.



Inspección de la inocuidad de los alimentos



Si estás trabajando individualmente, visita un mercado, almacén o venta ambulante en la calle y completa Investiga en terreno Ficha de trabajo Inspección de la inocuidad de los alimentos: frutas y verduras frescas, Inspección de la inocuidad de los alimentos: alimentos secos no perecibles; e Inspección de la inocuidad de los alimentos: alimentos frescos perecibles; y observa si se siguen normas de inocuidad de los alimentos.

Si estás trabajando con la clase, divide a los participantes en tres grupos y comparte con ellos las normas de tu país referidas a cómo almacenar y vender:

Grupo 1: Frutas y verduras frescas

Grupo 2: Alimentos secos como harinas, granos, leguminosas

Grupo 3: Alimentos frescos como leche, carne, pescado, huevos

Visiten el mercado, ferias, almacenes, tiendas y venta ambulante de alimentos en tu localidad para ver si estas normas son respetadas y qué podría hacerse para mejorar la forma en que los alimentos se encuentran almacenados y se venden. Completen Investiga en terreno Ficha de trabajo durante su inspección de la inocuidad de los alimentos. Pide a cada grupo que prepare una presentación para los padres, profesores, autoridades de la comunidad y que compartan con ellos los resultados de su investigación.

Reconociendo signos de alimentos en buen estado y de alimentos descompuestos



Revisa la Ficha informativa Reconociendo signos de alimentos descompuestos y de mala calidad. Luego completa el Ejercicio para ver si los alimentos nombrados son seguros de comer.

Inspeccionando tu cantina o comedor escolar



Imagina que te han pedido que inspecciones tu cantina o comedor escolar. Reúne la mayor cantidad de información que puedas usando Investiga en terreno Ficha de trabajo Inspección de la cantina o comedor escolar. Escribe un pequeño informe basado en la información que recogiste y preséntalo en tu escuela.

Normas y leyes de inocuidad alimentaria

Averigua cuáles son las normas locales o nacionales que regulan la manipulación y la venta de alimentos en los mercados, almacenes, tiendas y puestos en la calle, en tu localidad.

- ¿Son los almacenes, tiendas y mercados inspeccionados frecuentemente?
- ¿Cómo se promueve la puesta en práctica de las normas?
- ¿Cómo puede estar segura la gente de que las normas son respetadas?



Tema 3
Como comer bien
para tener
una buena salud

Lección 8
Manteniendo
los alimentos inocuos
y nutritivos

Parte 1
Inocuidad y calidad de los alimentos
en los almacenes, tiendas, mercados,
ferias y puestos en la calle

- ¿Qué pueden hacer las personas para reportar violaciones a las normas o cuando hay problemas?
- ¿Qué pueden hacer las personas si las normas no son suficientes o si no hay normas ni regulaciones? ¿Cómo pueden los individuos y grupos comunitarios colaborar con las autoridades locales para mejorar la situación?



PUNTOS CLAVE

Revisa estos tres puntos clave para recordar lo que sabes sobre inocuidad de los alimentos en almacenes, tiendas y mercados o ferias. Aplica estos conocimientos cuando compres tus alimentos y compártelos con otras personas.

Inocuidad de los alimentos en los almacenes, mercados u otro punto de venta

- Para estar sanos y obtener lo mejor de los alimentos, los almacenes, tiendas, ferias y mercados deben vender alimentos de buena calidad e inocuos, libres de bacterias y hongos/mohos dañinos, insectos, roedores y otras fuentes contaminantes.
- Cuando se selecciona el lugar donde realizar la compra de alimentos, se debe poner atención en la limpieza del lugar, del vendedor, de los alrededores donde se encuentran los alimentos y comprobar que se cumplan condiciones básicas de limpieza e higiene de los alimentos.
- Los consumidores pueden proteger su salud seleccionando y comprando alimentos en buen estado y sabiendo reconocer los signos de un alimento descompuesto.



Parte 2

Protegiendo la calidad e inocuidad de los alimentos en el hogar



PARA LEER

El preparar y cocinar los alimentos en forma adecuada ayuda a proteger el aporte nutricional de los mismos. Los nutrientes se pueden alterar en contacto con el aire, el calor, la luz y los agentes químicos. Es importante cocinar los alimentos con suficiente calor para matar las bacterias dañinas, pero también es importante no destruir el contenido nutricional de los alimentos por una sobrecocción. Cuando los alimentos son hervidos por largo tiempo, muchos de sus nutrientes importantes se disuelven en el agua de cocción; si el agua de cocción es eliminada, se pierden esos nutrientes. Una correcta preparación de los alimentos para la familia asegura tanto la calidad nutricional como la inocuidad de los alimentos y de las preparaciones.

Preservando los nutrientes en los alimentos:

- Cocina o recalienta los alimentos adecuadamente, evitando la sobrecocción porque destruye nutrientes.
- Cocina y come las verduras el mismo día que las compraste o recolectaste y trata de escogerlas en su mejor estado de maduración.
- Prepara y corta las verduras justo antes de cocinarlas o comerlas, en vez de prepararlas con antelación dejándolas expuestas al aire o remojando en agua.
- Cocina las verduras con la menor cantidad de agua posible.
- Utiliza el agua en la que cocinas los alimentos, especialmente en el caso de verduras, carnes, pescado y leguminosas, y agrégalas a sopas o salsas.
- Cocina las verduras y otros alimentos en agua o al vapor y consume el caldo resultante.
- Sirve y come los alimentos de origen vegetal, ricos en vitamina A, junto con un alimento que aporte grasa para mejorar la absorción de esta vitamina. Por ejemplo, zapallo y zanahorias aliñados con una pequeña cantidad de aceite.
- Prepara y come los alimentos de origen vegetal que son fuente de hierro, junto con un alimento rico en vitamina C, para ayudar a la absorción del hierro. Por ejemplo, verduras de hoja verde oscuro y las ensaladas aliñadas con jugo de limón.

PARA PENSAR MIENTRAS LEES



¿Sabes cómo conservar los nutrientes de los alimentos?

¿Preparas y cocinas los alimentos adecuadamente?

¿Guardas los alimentos adecuadamente?






Preparando y almacenando los alimentos correctamente en el hogar ayuda a prevenir su descomposición y pérdida. La preparación y almacenamiento adecuado de los alimentos, tanto por períodos cortos o largos



de tiempo, antes y después de ser cocinados, ayuda a preservar el contenido nutricional de los mismos y a mantener su inocuidad en todo momento. La mayor amenaza a la inocuidad de un alimento es la contaminación con bacterias que crecen en los mismos alimentos. Algunas de las sustancias producidas por la contaminación bacteriana pueden pasar a otros alimentos con los que entren en contacto. Aunque se pueda requerir prácticas diferentes en la manipulación de determinados alimentos, todos ellos deben mantenerse limpios y libres de partículas extrañas como vidrio o metal, contaminación química y de bacterias, hongos, virus y parásitos.




MATERIALES

-  Ficha informativa *Preparar y cocinar los alimentos adecuadamente*
-  Ficha informativa *Almacenar los alimentos adecuadamente*
-  Une lo que corresponda Ficha de trabajo *Consejos sobre cómo preservar los nutrientes en los alimentos*
-  Investiga en terreno Ficha de trabajo *Inspección de la inocuidad de los alimentos en el hogar*
-  Ficha de trabajo *Nombres de alimentos mal escritos*



ACTIVIDADES

Consejos sobre cómo preservar los nutrientes aportados por los alimentos

-  Revisa las Fichas informativas *Preparar y cocinar alimentos adecuadamente* y *Almacenar los alimentos adecuadamente*. Piensa sobre las mejores formas de cocinar para evitar pérdida de nutrientes. Luego busca Une lo que corresponda Ficha de trabajo y haz coincidir el comienzo de las frases con la terminación correcta.

¿Tu hogar aprueba una inspección de inocuidad de los alimentos?



Inspecciona el área de la cocina de tu casa y de los lugares donde se guardan alimentos y completa Investiga en terreno Ficha de trabajo *Inspección de la inocuidad de los alimentos en el hogar*. ¿Qué puedes hacer para mejorar la forma como se preparan y almacenan los alimentos en tu casa?



Nombres de alimentos mal escritos



Busca la Ficha de trabajo *Nombres de alimentos mal escritos*, ordena su escritura y trata de ver dónde y cómo deben ser almacenados.

Juego de roles: almacenando los alimentos correctamente

Actividad de grupo

Escribe los nombres de alimentos disponibles localmente o dibújalos en pequeñas tarjetas. Asegúrate de incluir varios alimentos de cada uno de los siguientes grupos: 1) Leche, queso, yogurt, carne cruda, aves de corral, huevos y pescado crudo; 2) Frutas y verduras frescas; 3) Arroz, frijoles secos, arvejas enlatadas, azúcar, harina, una botella de aceite, un frasco de mermelada, una lata de salsa de tomate y pan.

Divide a los participantes en grupos pequeños y hagan un juego de roles, donde una familia compra sus alimentos. Invita a cada grupo a seleccionar alimentos de los tres grupos antes mencionados, de acuerdo a lo que querrían comprar para la familia. Luego de pagar sus compras, pídeles que envuelvan o embolsen los alimentos para llevarlos a casa, ubicando las tarjetas con los nombres de los alimentos de acuerdo a las buenas prácticas de manipulación de alimentos que han aprendido. ¿Pueden ir todos los alimentos en una misma bolsa? ¿Deben mantenerse algunos alimentos separados?

Ahora imagínense a la familia desempacando los alimentos en su hogar. Los alimentos deben sacarse de las bolsas y ubicarse correctamente en la casa. Conversen sobre donde se debieran guardar los diferentes alimentos.

- ¿Debe guardarse en el congelador?
- ¿Necesita guardarse en el refrigerador?
- ¿Dónde debe ir ubicado en el refrigerador?
- ¿Debe mantenerse separado de otros alimentos?
- ¿Necesita ser envuelto en forma especial? ¿O debe colocarse en un envase?
- ¿Puede ser guardado en la despensa?
- ¿Hay algún alimento que requiera un envase especial?
- ¿Cómo debieran guardarse los alimentos frescos y cocidos?



PUNTOS CLAVE

Revisa estos tres puntos clave para recordar lo que sabes sobre inocuidad de los alimentos en el hogar. Aplica estos conocimientos en tu propia preparación y almacenaje de alimentos y compártelos con otras personas.

Inocuidad de los alimentos en el hogar

- Mantener los alimentos limpios y practicar una buena higiene personal durante la preparación de alimentos es muy importante para evitar contaminación con bacterias dañinas y prevenir el contagio de una enfermedad.
- Los alimentos necesitan ser cocinados lo suficiente para comerlos en forma segura pero no demasiado porque se destruyen los nutrientes.
- Guardar los alimentos adecuadamente en el hogar ayudará a proteger su calidad e inocuidad y a evitar pérdidas.



Condiciones básicas para vender alimentos

Cuando compres tus alimentos, siempre comprueba que...

- ✓ El área, espacio y alrededores **del lugar de venta estén limpios**.
- ✓ Las **estanterías y lugares de expendio** estén limpios.
- ✓ **No se encuentran** alimentos **en el suelo**.
- ✓ **Los alimentos** están almacenados **en recipientes cerrados** y protegidos de la humedad, insectos, roedores y otros animales.
- ✓ **Diferentes tipos** de alimentos, como huevos, carne, pescado y verduras, se mantienen **separados unos de otros**.
- ✓ Los alimentos se mantienen **a la temperatura adecuada** de acuerdo a las condiciones del producto.
- ✓ **Los alimentos calientes** se mantienen **calientes**.
- ✓ Los alimentos que requieren **refrigeración** se mantienen a **temperaturas bajas**.
- ✓ Los **alimentos congelados** se mantienen a temperatura de **congelación**.
- ✓ **Los alimentos** se encuentran **separados de los productos no comestibles** (como productos de limpieza).
- ✓ Los alimentos que han **vencido** o están descompuestos **son removidos**.
- ✓ **Los manipuladores de alimentos** cuentan con facilidades para lavarse las manos (agua potable y jabón) y **utilizan guantes** para manipular los alimentos.



★ Esta lista te ayudará a completar la Ficha de trabajo **En que fijarse cuando compras alimentos.**

Seleccionando alimentos de buena calidad

Las frutas y verduras frescas deben almacenarse a temperaturas bajas en un lugar limpio y seco. Las frutas y verduras pierden nutrientes y se descomponen fácilmente y deben ser manipuladas cuidadosamente para conservar su frescura y calidad. Deben mantenerse frescas, sin brotar y sin otros signos de daño, descomposición o presencia de insectos.

En el almacén o mercado:

- ✓ Deben mantenerse lejos del suelo y protegidas de la luz.
- ✓ Deben ser tocadas lo menos posible, utilizando guantes desechables en la medida de lo posible.
- ✓ Las frutas y verduras descompuestas deben ser retiradas prontamente del lugar.
- ✓ Las frutas y verduras envasadas no deben presentar signos de humedad, suciedad, insectos u otros objetos extraños en el interior del envase.

Alimentos secos, no perecibles, como harina, sal, azúcar, leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos), granos (arroz, maíz, avena, quínoa) y semillas, deben almacenarse en un lugar seco, limpio y libre de insectos, roedores u otros animales.

Cuando estos alimentos se venden a granel, desde grandes contenedores, envases abiertos o sacos, en el almacén o mercado:

- ✓ El lugar de venta debe estar limpio.
- ✓ Los alimentos deben estar lejos del suelo y estar cubiertos con un paño o tapa.
- ✓ Los envases deben ser aptos para alimentos y ser utilizados solamente para estos propósitos.
- ✓ El envase debe estar limpio y sin huecos o perforaciones.
- ✓ El cucharón o utensilio de llenado, deben estar limpios y ser de uso exclusivo (sólo para ese producto).



Seleccionando alimentos de buena calidad (cont.)

Cuando estos alimentos se venden en envases individuales en bolsas, cajas u otro tipo de envase:

- ✓ El envase debe estar intacto (entero) y en buenas condiciones.
- ✓ El envase debe estar libre de grietas, roturas y agujeros.
- ✓ No debe haber signos de suciedad, hongos/mohos o humedad en el envase.
- ✓ La fecha de expiración del producto o fecha límite sugerida para la venta no debe haber vencido.

Alimentos frescos perecibles, como leche y productos lácteos, carnes crudas, órganos y huevos, deben ser almacenados bajo refrigeración, en compartimentos separados por tipo de producto:

Cuando estos alimentos son vendidos a granel, sin envase, desde grandes contenedores o áreas de expendio:

- ✓ El contenedor o área en que se encuentra deben ser utilizados solamente para ese producto alimenticio; el espacio no debe ser compartido o ser usado por otros alimentos.
- ✓ El contenedor o área debe mantenerse limpio y cubierto.
- ✓ El utensilio usado para manipular el alimento debe estar limpio y ser de uso exclusivo.
- ✓ Los envases pequeños, botellas, papel u otros en los cuáles se vacíe el alimento comprado, deben estar limpios y ser utilizados sólo para ese ítem.

Cuando estos alimentos son vendidos en envases individuales en bolsas, cajas u otro tipo de envase:

- ✓ El envase debe estar intacto (entero) y en buenas condiciones.
- ✓ El envase debe estar libre de grietas, roturas y agujeros.
- ✓ No debe haber signos de suciedad, mohos/hongos o humedad en el envase.
- ✓ La fecha de expiración del producto o fecha límite sugerida para la venta no debe haber vencido.



★ Puedes utilizar esta lista de verificación como una guía de bolsillo para ayudarte a seleccionar alimentos de buena calidad cuando los estés comprando.

En que fijarse cuando compras alimentos

Yesi puedes hacer coincidir el comienzo de la frase al lado izquierdo con la terminación correcta al lado derecho.

- | | |
|---|--|
| 1. Las estanterías y áreas de expendio en el almacén o tienda deben... | A. ...ser congelados. |
| 2. Los alimentos no deben ser guardados... | B. ...deben ser removidos prontamente. |
| 3. Los alimentos deben protegerse de... | C. ...en envases con cubierta. |
| 4. Los alimentos deben guardarse... | D. ...deben lavarse las manos frecuentemente y usar guantes para manipular los alimentos. |
| 5. Alimentos como... | E. ...calientes. |
| 6. Alimentos calientes deben mantenerse... | F. ...humedad, insectos, roedores y otros animales. |
| 7. Alimentos que requieren refrigeración deben... | G. ...estar siempre limpios. |
| 8. Alimentos congelados deben... | H. ...sobre el piso. |
| 9. Los alimentos deben colocarse separados de productos no comestibles... | I. ...guardarse en un lugar suficientemente frío. |
| 10. Alimentos vencidos o descompuestos... | J. ...como productos de limpieza. |
| 11. Manipuladores de alimentos... | K. ...carne, pescado, huevos y verduras deben estar separados unos de otros. |



Inspección de la inocuidad de los alimentos: frutas y verduras frescas



Visita un mercado, almacén, tienda o puesto de venta en la calle de tu localidad y observa las condiciones en las cuales se venden las frutas y verduras.
¿Se siguen normas básicas de inocuidad de los alimentos?
Completa la Ficha de trabajo con tus observaciones y sugerencias.

Frutas y verduras frescas...	Sí	No	Sugerencias para mejorar
...son mantenidas a temperaturas frías.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...son mantenidas en un lugar seco.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...son mantenidas alejadas del suelo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...son mantenidas al resguardo de la luz del sol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...son tocadas lo menos posible, utilizando guantes desechables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...son removidas prontamente cuando están descompuestas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...cuando están envasadas, su interior no tiene signos de humedad, suciedad, insectos, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Inspección de la inocuidad de los alimentos: alimentos secos no perecibles



Visita un mercado, almacén, tienda o puesto de venta en la calle de tu localidad y observa las condiciones en que se encuentran los alimentos secos, como harinas, granos y leguminosas. ¿Se siguen normas básicas de inocuidad de estos alimentos? Completa la Ficha de trabajo con tus observaciones y sugerencias.

Alimentos como harina, sal, azúcar, leguminosas, granos, semillas...	Sí	No	Sugerencias para mejorar
...son mantenidos en lugares limpios, secos, libres de insectos y animales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...son mantenidos en contenedores y sacos separados del piso y cubiertos con una tapa o género.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...son mantenidos en envases adecuados para alimentos y solo utilizados para ese propósito.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...son mantenidos en envases limpios y sin fisuras o roturas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...son manipulados con un cucharón o utensilio de llenado que está limpio y es usado exclusivamente para un producto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...cuando están envasados están en envases completos, sin grietas, roturas y agujeros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...están en paquetes cuya fecha de expiración o fecha límite sugerida para la venta aun no ha vencido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Inspección de la inocuidad de los alimentos: alimentos frescos perecibles



Visita un mercado, almacén, tienda o puesto de venta en la calle de tu localidad y observa las condiciones en que se encuentran los alimentos frescos como leche, carne, huevos y pescado. ¿Se siguen normas básicas de inocuidad para este tipo de alimentos? Completa la Ficha de trabajo con tus observaciones y sugerencias.

Alimentos como leche, carnes crudas, huevos ...	Sí	No	Sugerencias para mejorar
...son mantenidos bajo refrigeración.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...son guardados separados por tipo de producto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...cuando están a granel, son vendidas desde un área exclusiva para cada tipo de producto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...se encuentran en contenedores o áreas de expendio limpios y están cubiertos o tapados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...son manipulados con utensilios que están limpios y son de uso exclusivo para cada producto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...cuando se expenden envasados, sus envases están intactos, libres de grietas, roturas o agujeros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...cuando se venden envasados, no hay signos de suciedad, mohos o humedad en sus envases.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... cuando se venden envasados, la fecha de expiración o fecha límite sugerida para la venta del paquete aun no ha vencido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Reconociendo signos de alimentos descompuestos y de mala calidad

Alimento

Signos de mala calidad

Cereales y otros productos secos

Presencia de insectos, suciedad, piedras u otros objetos en el producto.
El producto está húmedo y podría tener pintas de colores o mohos. Cambio de apariencia del producto, como grumos en la harina o arrugas en las leguminosas.
El paquete o envase está abierto, rasgado o roto.
En productos envasados, la fecha de expiración o fecha límite para la compra ha pasado.

Raíces

El producto es suave, no firme y tiene brotes.
Tienen moretones, pedazos descompuestos u otros signos de daños.

Verduras y frutas

Muestra signos de envejecimiento general, partes blandas, pedazos descompuestos u otros signos de daños.

Carnes y aves de corral

Olor malo y muy fuerte, color extraño o inusual.

Pescado

Mal olor, carne blanda, ojos sin brillo u opacos, piel seca y opaca, escamas, branquias o aletas sueltas.

Huevos

Para comprobar la frescura de un huevo:
Lavar el huevo con agua limpia y botar el agua. Colocar el huevo en un recipiente cubriéndolo con agua limpia; si el huevo se hunde y queda pegado a la base, está fresco. Si el huevo flota, está en mal estado y debe ser desechado.

Leche y productos lácteos

Mal olor, sabor extraño.
Exposición a suciedad, moscas u otros insectos.
Se encuentran a temperatura ambiente (estos productos requieren refrigeración o mantenerse a temperaturas bajas; si esto no se cumple se descomponen rápidamente).
En productos envasados, la fecha de expiración o fecha límite para la compra ha pasado.

Alimentos enlatados

La lata esta hinchada, abultada, abollada, oxidada o tiene otros signos de daño en el interior o en el exterior.
Hay alimento que se ha filtrado a través de la lata.
Al abrir la lata, el alimento huele o sabe mal, o tiene una apariencia extraña.
La fecha de expiración o fecha límite para la compra ha pasado.



Necesitarás usar esta Ficha para completar la Ficha de trabajo Reconociendo signos de alimentos en buen estado y de alimentos descompuestos.



Utiliza esto como guía para ver si el alimento está descompuesto en la casa o en el almacén o tienda.

Reconociendo signos de alimentos en buen estado y de alimentos descompuestos

¿Cómo sabes si es seguro comer un alimento? Ve si puedes distinguir qué alimentos son inocuos/seguros y cuáles no lo son.

	Seguro	No seguro
1. Un frasco de salsa de tomate tiene fugas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La papa está blanda y con brotes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Un producto enlatado tiene mohos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. El huevo no se hunde, sino que flota si se pone en un recipiente con agua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. El pan está recién horneado y aun está caliente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. La carne se ve color gris y tiene un olor poco placentero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. El paquete de galletas está mojado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Nada ha escurrido de la lata.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. La leche tiene olor ácido y tiene grumos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Al abrir el frasco el líquido saltó.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. La fecha de expiración ha pasado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Cuando abres la lata, el alimento se ve, huele y sabe bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Sobre la naranja están creciendo mohos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. La tapa de la lata está firmemente sellada y está levemente curvada hacia el interior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

continúa



Reconociendo signos de alimentos en buen estado y de alimentos descompuestos (cont.)


	Seguro	No seguro
15. La harina está seca y no tiene grumos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. La lata tiene signos de óxido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. El pescado tiene un olor fresco a mar, ojos brillantes, carne firme, escamas y agallas color brillante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. El tomate está suave, sin brillo y desvanecido, con puntos blandos y descompuestos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. La lata está hinchada y abultada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. La caja de arroz está rota.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Las cebollas están blandas y tienen brotes amarillos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Verduras de hoja verde, con hojas de color intenso, crujientes y frescas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Continúa esta lista con tus propios ejemplos de alimentos que consumes comúnmente.

Clave de respuestas: 1 no seguro, 2 no seguro, 3 no seguro, 4 no seguro, 5 seguro, 6 no seguro, 7 no seguro, 8 no seguro, 9 no seguro, 10 no seguro, 11 no seguro, 12 seguro, 13 no seguro, 14 seguro, 15 seguro, 16 no seguro, 17 seguro, 18 no seguro, 19 no seguro, 20 no seguro, 21 no seguro, 22 seguro.



Inspección de la cantina o comedor escolar

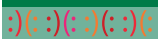


Lleva a cabo una inspección de la cantina o comedor de tu escuela. Registra tus observaciones y sugerencias en la Ficha de trabajo. Presenta en tu escuela lo que encuentres.

	Sí	No	Sugerencias
Manipuladores de alimentos			
• Llevan ropa limpia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Tienen el pelo amarrado o cubierto con una cofia o gorra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Lavan sus manos con agua limpia y jabón.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Estornudan y tosen sobre los alimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• La misma persona que manipula los alimentos es quién recibe el dinero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limpieza de tu cantina o comedor escolar			
• La cantina se mantiene limpia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Siempre hay disponible agua potable para beber.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Se dispone de un baño limpio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• La basura se guarda en un recipiente tapado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• El basurero se limpia con frecuencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Preparación de alimentos			
• La superficie de preparación de alimentos y utensilios están limpios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• En la preparación de alimentos se utilizan ollas y utensilios limpios y lavados cuidadosamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

continúa





Inspección de la cantina o comedor escolar (cont.)

	Sí	No	Sugerencias
Sirviendo alimentos			
• Las áreas de expendio de alimentos se mantienen limpias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Para servir los alimentos se utilizan platos y cubiertos limpios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Los platos y cubiertos están protegidos de moscas y de polvo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Almacenamiento de los alimentos			
• Los estantes donde están los alimentos se mantienen limpios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Los alimentos se guardan en recipientes limpios y cerrados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Los alimentos que requieren refrigeración se mantienen fríos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Los alimentos congelados se mantienen en el congelador.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Preparar y cocinar los alimentos adecuadamente

Cuando prepares o cocines alimentos, siempre debes estar seguro de...

- Usar **agua limpia** para preparar y cocinar los alimentos.
- Mantener la **cocina limpia**. Usar lavazas/agua con jabón o detergente caliente para limpiar las superficies de la cocina.
- **Lavarse bien las manos** con jabón o detergente y agua limpia antes de trabajar con alimentos y antes de comerlos.
- **Evitar beber, fumar y comer** cuando estés preparando y cocinando alimentos. También evitar estornudar o toser sobre los alimentos y rascarse o tocarse el cuerpo y el pelo.
- Mantener **limpias las superficies y los utensilios** donde se preparan los alimentos. Preparar los alimentos sobre una superficie limpia, como una tabla. Utilizar platos limpios, lavados cuidadosamente y utensilios para guardar, preparar, servir y comer alimentos.
- **Lavar las ollas, recipientes, platos y cubiertos** (cuchillos, cucharas, tenedores) inmediatamente después de utilizarlos y guárdalos en un lugar limpio, protegido de las moscas y el polvo.
- **Cubrir todos los alimentos** para mantenerlos protegidos de las moscas, el polvo y la suciedad.
- **Lavar bien** y con agua caliente y jabón o detergente todas las superficies que tengan contacto con alimentos de origen animal que estén crudos.
- **Prevenir que las carnes crudas**, los órganos, las aves de corral y el pescado, **entren en contacto con otros alimentos**, ya que estos alimentos crudos o sin cocer suelen tener bacterias dañinas que pueden traspasarse a otros alimentos.
- **Cocinar bien los alimentos** de origen animal para matar las bacterias dañinas.
- **Lavar las verduras y frutas** con agua limpia. Pelarlas si es posible.
- Hervir **los huevos** hasta que queden duros. No comer huevos crudos o con trizaduras.
- Hervir **la leche**, a menos que provenga de una fuente segura o haya sido recién pasteurizada.
- **No probar alimentos** que pienses que están **descompuestos**.
- **Eliminar los alimentos** que tengan **mal olor**; pero ser consciente que muchas bacterias o mohos dañinos en los alimentos no provocan malos olores o sabores.
- **Eliminar los alimentos** que presenten **hongos**, estén podridos o tengan un color u olor poco usual.
- Mantener la **basura** en un recipiente **cerrado** y vaciarlo con frecuencia.



Esta lista te ayudará a completar la Ficha de trabajo **Consejos sobre cómo preservar los nutrientes en los alimentos**.



Puedes copiar esta lista y mantenerla a mano en tu cocina o área de cocinar.

Almacenar los alimentos adecuadamente

Cuando guardes alimentos, siempre recuerda que...

- **Todos los alimentos** deben guardarse en un recipiente limpio, cerrado, sin contacto con el piso y protegidos de la humedad para evitar la contaminación por animales y hongos. Los alimentos que se llenan de hongos durante el almacenamiento son altamente tóxicos y no deben ser consumidos ni dados a animales.
- Los alimentos que se descoloren, estén enmohecidos o descompuestos o que estén contaminados con insectos o roedores **deben ser eliminados**.
- **Los recipientes** de alimentos deben ser utilizados **exclusivamente para alimentos** y no deben ser nunca utilizados para almacenar otras sustancias.
- **Los envases de descarte** no deben ser reutilizados.
- **Los alimentos crudos**, especialmente carnes, se deben guardar **separados de los alimentos cocidos**.
- La **carne, pescado y leche** deben ser almacenados sólo por unos pocos días y mantenerse siempre **en un lugar muy frío o el refrigerador**, para prevenir una descomposición peligrosa.
- **Los huevos** deben mantenerse en su cáscara en un lugar muy frío o refrigerados y en contenedores cerrados si es posible. Los huevos almacenados correctamente pueden durar varias semanas.
- **Frutas y verduras frescas** deben ser almacenadas a temperaturas bajas o refrigeradas. Estas deben almacenarse sólo por períodos cortos de tiempo, ya que comienzan a perder nutrientes inmediatamente después de ser cosechadas. Las frutas suaves o blandas como los duraznos y las verduras de hoja como la lechuga, son especialmente frágiles y se descomponen más rápidamente.
- **Raíces y tubérculos**, como papas, camote, casava, yuca o mandioca, pueden almacenarse por varios meses si se mantienen en un lugar oscuro, frío, seco y libre de insectos y roedores.
- **Granos y legumbres**, como arroz, harina y frijoles, mantenidos en envases limpios, bien cerrados y secos, pueden almacenarse por largos períodos de tiempo.
- **Alimentos cocinados** no deben mantenerse por más de dos horas a temperatura ambiente. Ellos deben guardarse bajo refrigeración en **envases para alimentos, limpios, bien cerrados y claramente marcados**.
- Cuando la comida **ya está cocinada** debe mantenerse caliente o ser consumida en un corto tiempo (una o dos horas); de lo contrario **ésta debe ser refrigerada**.
- **Las sobras de alimentos** cocinados deben guardarse **tapadas** y refrigeradas por no más de 1 a 2 días; para consumirlos se deben **calentar antes completamente**.
- Alimentos como **carnes cortadas en rodajas** o procesadas deben guardarse **bajo refrigeración** y no deben dejarse al aire libre por más de dos horas.



Esto te ayudará a completar la Ficha de trabajo **Consejos sobre cómo preservar los nutrientes en los alimentos.**



Tú puedes copiar este listado y tenerlo a mano en casa, donde guardas tus alimentos.

Consejos sobre cómo preservar los nutrientes en los alimentos

¿Sabes cómo evitar la pérdida de nutrientes al preparar y cocinar alimentos? Comprueba tus conocimientos al hacer coincidir el inicio de cada frase a la izquierda con la terminación correcta del lado derecho.

- | | |
|---|--|
| 1. Cocina y come verduras... | A. ...remojuadas en agua o expuestas al aire. |
| 2. Evita la sobrecocción... | B. ...el mismo día que las compraste o cosechaste. |
| 3. Escoge verduras... | C. ... sirve verduras anaranjadas como zanahorias o zapallo, con alguna fuente de grasa. |
| 4. No prepares y cortes verduras... | D. ...que destruye nutrientes. |
| 5. No dejes verduras... | E. ...la menor agua posible. |
| 6. Agrega el caldo de carne, pescado o verdura... | F. ...en su nivel óptimo de madurez. |
| 7. Cocina o prepara al vapor las verduras con... | G. ...a sopas o salsas. |
| 8. Para ayudar a la absorción de hierro... | H. ...adelantándote, hazlo justo antes de comer. |
| 9. Para mejorar la absorción de la vitamina A... | I. ... prepara verduras de hojas verdes con alimentos ricos en vitamina C. |



Inspección de la inocuidad de los alimentos en el hogar

¿Pasa tu hogar una inspección de inocuidad de los alimentos?

Inspecciona las áreas donde cocinas y guardas alimentos en tu casa. Registra lo que encuentres y tus observaciones en la Ficha de trabajo.

Analiza cómo puedes mejorar la inocuidad de los alimentos en tu casa.

¿Está tu hogar bien organizado para almacenar alimentos?	Sí	No	Sugerencias para mejorar
¿Hay áreas especiales para los alimentos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hay lugares poco seguros para guardar alimentos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te lavas las manos con agua caliente y jabón antes y después de tocar los alimentos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cambias los paños sucios y toallas de la cocina con frecuencia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Diriges los estornudos lejos de los alimentos y te lavas las manos después de estornudar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Lavas las tablas de cortar, cuchillos, platos y otros utensilios con jabón o detergente y agua caliente después de usarlos, especialmente si has manipulado carne cruda, pescado, aves de corral o huevos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

continúa





¿Está tu hogar bien organizado para almacenar alimentos?	Sí	No	Sugerencias para mejorar
¿Cocinas completamente la carne, pescado y aves de corral?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Mantienes los alimentos perecibles adecuadamente fríos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Mantienes los mesones de tu cocina, las tablas, el refrigerador y utensilios limpios y remueves las manchas inmediatamente cuando algo se derrama?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sirves los alimentos en platos limpios y los guardas en recipientes limpios?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hay animales (gatos, perros, etc.) que salten o caminen sobre los mesones de la cocina, refrigerador o repisas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





Nombres de alimentos mal escritos

Ordena la escritura de los alimentos listados en la columna de la izquierda de la Ficha de trabajo y escribe correctamente cada uno de ellos en la segunda columna. Luego, para cada alimento, registra en la columna correcta el tipo de recipiente, mejor lugar de almacenaje y temperatura a la cual el alimento se mantiene fresco e inocuo.

Alimentos mal escritos	Alimentos escritos correctamente	Tipo de recipiente	Lugar de almacenaje	Temperatura
NAREC				
CEHLE				
RIHANA				
APAP				
ZORAR				
JAELTENS				
DOSPECA				
TETOMA				
SOEQU				



Llave de respuestas: carne, leche, harina, papa, arroz, lentejas, pescado, tomate, queso.