

## 5.9 TRANSMISION DE INFECCIONES POR LOS ALIMENTOS

Muchos casos de intoxicación alimentaria ocurre como consecuencia del consumo de alimentos contaminados.

Las infecciones las pueden transmitir:

- a. Las personas que se encargan del manejo de los alimentos, en transporte, almacenaje, preparación, etc. (carniceros, panaderos, cocineros, etc.).
- b. Insectos (moscas) que transportan el gérmen que produce las enfermedades desde las materias fecales hasta el alimento.
- c. Ingredientes o recipientes contaminados, empleados en la preparación de los alimentos.
- d. Alimentos enlatados deteriorados (latas infladas o abolladas).

Los síntomas de la enfermedad transmitida se puede caracterizar por algunos o varios de los siguientes síntomas: Náuseas, vómitos, cólicos abdominales, diarrea, dolor de cabeza, dificultad progresiva para tragar,

Estas enfermedades se evitan observando con cuidado escrupuloso todas las normas higiénicas en la preparación y manejo de los alimentos.

No solamente las personas encargadas de la preparación de los alimentos se deben lavar las manos con jabón antes de iniciar el trabajo, también las personas que los consumen antes de tomarlos y después de ir al sanitario ya que al llevarnos las manos sucias a la boca, podemos contraer desintería amibiana.

## CAPITULO VI. CONSERVACION Y ALMACENAJE DE LOS ALIMENTOS

Para asegurar que los alimentos conserven todo su valor nutritivo y evitar que se descompongan fácilmente y contaminen, se debe observar los máximos cuidados.

De acuerdo a las capacidades económicas de la familia se recomienda adquirir alacenas y armarios, estantes con puertas o sin puertas, nevera, etc., para almacenar los alimentos.

La despensa debe estar colocada en un lugar fresco de la habitación donde haya corriente de aire y no le llegue el sol, o el calor de la estufa.

## 6.1 CLASES DE LUGARES

Se recomienda los lugares más apropiados que aseguren un período máximo de conservación para los distintos alimentos.

### 6.1.1 Lugar Fresco

En lugar fresco se deben guardar los siguientes alimentos:

LECHE FRESCA: yoghurt, kumis, queso.

GRASAS: Mantequilla, aceite, manteca, etc.

CARNES - VICERAS

- Frutas

- Hortalizas

Leguminosas verdes

Yuca arracacha

La leche y sus derivados deben estar lejos de olores fuertes como cebolla, ajos, gasolina, etc. porque los absorbe fácilmente.

La carne cuando no se dispone de nevera se debe salar para que no se corrompa, guardarla en lugar ventilado y protegida de moscas. Ejemplo: un cubre bandeja de anejo.

La mantequilla en agua fría, la leche colocarla en una vasija dentro de otra en agua fría.

**LUGAR SECO:**

En este lugar se deben guardar:

- Leche en polvo
- Incaparina, Colombiarina, Bienestarina
- Harinas (trigo, maíz, maizena, etc.)
- Cereales (maíz, pastas, arroz, otros)
- Dulces (panela, azúcar)
- Leguminosas secas (arveja, frijol, etc.)

Estos alimentos se guardan en recipientes bien tapados, como tarros de lata, plástico, vidrio, colocados en un estante o alacena que no estén al alcance de roedores e insectos.

Para reducir la humedad del lugar donde se encuentran almacenados, se pone una vasija con cal sin tapa.

**6.1.3 Lugar frío y oscuro**

Se almacenarán los siguientes alimentos:

- Papas
- Plátanos

Estos alimentos no se deben guardar en nevera, porque toman un sabor dulce. Las papas con el calor germinan fácilmente.

**6.4 LUGAR FRIO Y SECO**

En estos lugares los alimentos ya preparados se dejan largos períodos de tiempo a la temperatura caliente en climas cálidos, constituyendo un medio fácil de transmisión de enfermedades. (de ahí la importancia de la refrigeración que es un método seguro de almacenar los alimentos, evitando que se descompongan

fácilmente. Pero cuando se carece de ésta, se deben preparar las cantidades suficientes para la hora de la comida, par que no queden sobrantes, que se dañan al guardarlos.

Comprar diariamente lo que se necesita, o tener cuidado de adquirir en el mercado frutas, verduras, etc., que no se descompongan fácilmente.