



Anónimo

# **¿Como consumir los alimentos libre de enfermedades?**

2003 - Reservados todos los derechos

Permitido el uso sin fines comerciales

**Anónimo**

## **¿Como consumir los alimentos libre de enfermedades?**

En una de nuestras visitas a la periferia, tuvimos la oportunidad de conversar con un campesino que nos dijo: "cuando es el tiempo de Humarí (fruta muy rica de nuestra selva) en los meses de febrero a marzo nosotros comemos de esa rica fruta que tiene una cascara muy delgada y poco que comer, pero no tenemos en cuenta todo lo que pasa para llegar a nuestro estómago: pues de la chacra va al puerto en (cajones) y luego lo embarcan en la lancha o el bote, después el rematista lo compra y lo lleva nuevamente al puerto y de ahí recién va al mercado de la ciudad en donde llega muy sucio, luego los vendedores lo ponen en el suelo de la calle momento en que recién venden a muchas familias".

De esta historia comprendemos ¿por que una mayoría de enfermedades en nuestra región son del aparato digestivo? (diarrea cólera disentería parasitosis hepatitis fiebre tifoidea e intoxicaciones).

Los alimentos se contaminan o ensucian cuando entran en contacto con las (deposiciones o heces) de personas y animales polvo suciedad los insectos etc.) y al utilizar utensilios y otros materiales sucios que al ser consumidos con inadecuada higiene van a provocar enfermedades que ponen en riesgo la vida de la persona.

Una forma de evitar que ocurran estas enfermedades que afecta a una gran mayoría de la población es realizando una adecuada HIGIENE DE LOS ALIMENTOS.

A continuación les presentamos todos los cuidados que debe tener la familia al preparar y comer un alimento.

¿Como educar a la comunidad en el cuidado de los alimentos?

Lavarse bien las manos con abundante agua y jabón antes de preparar y comer los alimentos



Usar agua desinfectada para tomar, preparar mazato, refrescos y para lavar los alimentos



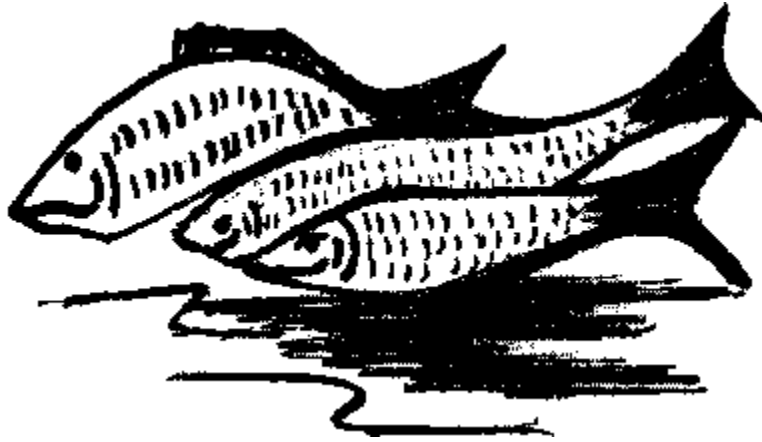
Toda fruta que se come con cáscara ejemplo: HUMARI o verdura como el TOMATE, deben antes lavarse con agua desinfectada.



Proteger las frutas y verduras con una tela limpia.



El pescado debe comerse bien frito o cocinado.



Todo alimento de preferencia debe ser consumido en el día, evitar las comidas calentadas.



Antes de comer conservas como (atún) debemos fijarnos que no este la lata hinchada o golpeada ya que pueden causar la muerte por intoxicación alimenticia.

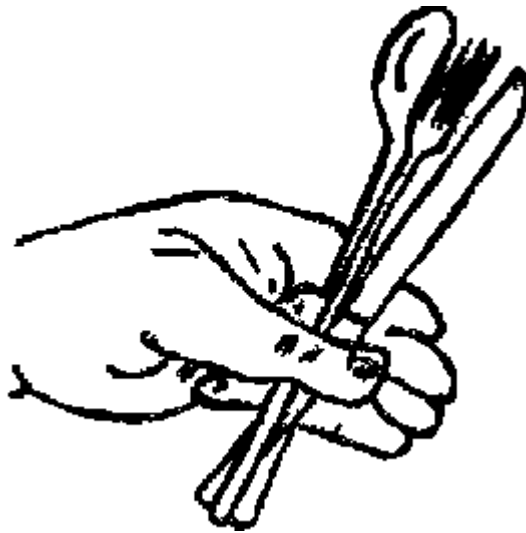


¿Que cuidados se debe tener con los materiales que se emplean en la preparación de los alimentos?

Usar cucharas limpias cada vez que se prueban los alimentos.



Tomar por el mango los tenedores, cucharas, cuchillos etc. cada vez que se utilicen.



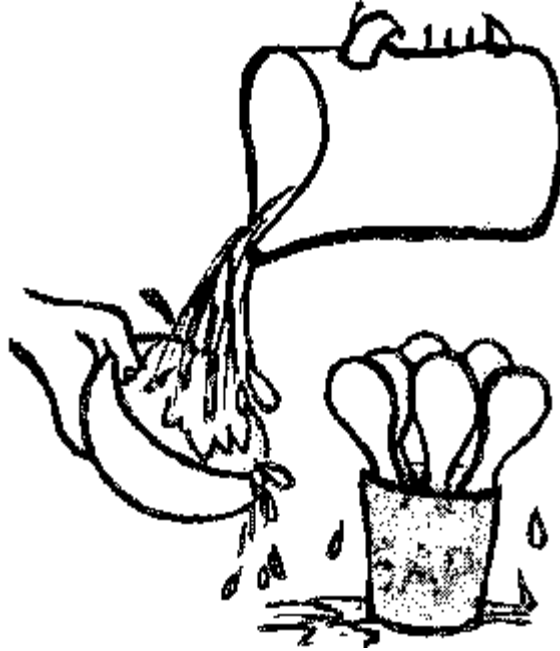
Recoger y colocar las tazas por el asa, los platos por el borde, cuidando de no tocar con los dedos el alimento.



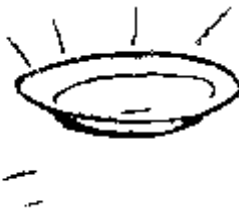
Juntar el agua para cocinar en envases (baldes) limpios y cubrirlos con tapas limpias.



Usar agua hervida para lavar cucharas, platos, tenedores, cuchillos, etc. antes de preparar y servir los alimentos.



Tapar bien los tenedores, cucharas, platos, cuchillos y vasos luego de ser lavados.



Recuerda: Que la higiene personal del individuo y de la familia creará una comunidad saludable.

---

Súmesese como [voluntario](#) o [donante](#) , para promover el crecimiento y la difusión de la [Biblioteca Virtual Universal](#).

Si se advierte algún tipo de error, o desea realizar alguna sugerencia le solicitamos visite el siguiente [enlace](#).