

Universidad Nacional Autónoma De Nicaragua, Managua.
Recinto “Cornelio Silva Argüello”
FAREM – CHONTALES.

2015 “Año de la universidad saludable”.



Seminario de Graduación

**Para optar al Título de Licenciatura en Ciencias de la Educación con
mención en Ciencias Naturales.**

Tema:

Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Sub – Tema:

Higiene de los alimentos en defensa de la salud.

Autores:

- Idalia del Carmen Sequeira
- Faber Ernesto Vargas Sandigo.

Tutora:

- Esp. Rosa María Lazo Lazo.

Juigalpa, Chontales, Enero 2015.

¡A la Libertad por la Universidad!

Índice

I.	Introducción General.....	3
II.	Justificación.	5
III.	Objetivos.....	6
	3.1. Objetivo General.....	6
	3.2. Objetivos Específicos	6
IV.	Antecedentes.....	7
V.	Bosquejo	9
VI.	Marco Teórico.....	10
	1. Higiene de los alimentos.....	10
	1.1. Importancia de la higiene en los alimentos.	11
	2. Alimentos y descripción higiénica.....	12
	2.1. Definición.	12
	2.2. Clasificación de los alimentos y su higiene.	14
	3. Formas de contaminación de los alimentos.....	17
	3.1. Alimentos alterados.....	17
	3.2. Alimentos contaminados.....	18
	4. Inocuidad	19
	4.1. Definición	19
	4.2. Peligros de la falta de inocuidad.....	19
	5. Intoxicación alimentaria	20
	5.1. Alimentos crudos.....	21
	5.2. Agentes infecciosos	22
	6. Manipulación de los alimentos	25
	6.1. Normas de higiene adecuadas para manipulación de alimentos.	26

6.2. Los hábitos de higiene en la preparación de los alimentos	27
6.3. Control de higiene de los alimentos y las instalaciones	28
6.4. Enfoque educativo y la didáctica de la higiene de los alimentos.	29
VII. Preguntas - Directrices	30
VIII. Conclusiones.	31
IX. Bibliografía.....	33
X. Anexos.....	35

TEMA:

Seguridad Alimentaria y Nutricional.

SUB – TEMA:

Higiene de los alimentos en defensa de la salud.

AGRADECIMIENTOS.

En primer lugar agradecemos a Dios por permitirnos concluir con éxito este trabajo asignado por nuestra maestra.

También agradecemos a nuestras familias, que son el motor que cada día nos impulsan para salir adelante, y así poder lograr ser mejores personas cada día.

A nuestra maestra, que con su esfuerzo día a día nos brinda lo valioso de sus conocimientos, que ha sido el corazón del centro de esta investigación que con entusiasmo sábado a sábado nos ha mostrado con mucho amor y dedicación en el camino a seguir para concluir con éxito esta investigación, que además de ser nuestra maestra ha sido una amiga incondicional donde sin pensarlo nos podemos apoyar. “Gracias”.

DEDICATORIA.

Dedicamos este trabajo el cual hemos realizado con mucho esfuerzo y disciplina.

A Dios fuente de sabiduría, por habernos permitido finalizar con éxito nuestros estudios y poder concluir nuestro trabajo.

A nuestras familias, que siempre nos han apoyado en todas las dificultades con amor abnegación, cariño, y esfuerzo ya que supieron guiarnos con sus sabios consejos en cada momento.

A nuestra amiga la maestra María Francisca Martínez Jiménez que de una u otra forma ha contribuido a enriquecer nuestros conocimientos, y nos ha guiado para que alcancemos nuestros propósitos.

A nuestra tutora Rosa María Lazo Lazo, por brindarnos su valioso apoyo y conocimiento con respecto a la valoración de esta investigación.

Rosa María Lazo Lazo. Profesora del Departamento de Ciencias de la Educación y Humanidades, de la Facultad Regional Multidisciplinaria de Chontales de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua.

CERTIFICA que el informe final de seminario de graduación:

Higiene de los alimento en defensa de la salud.

Ha sido realizado bajo su dirección por la Br Idalia del Carmen Sequeira y Br. Faber Ernesto Varga Sandigo

Constituye su trabajo final para optar al título de Licenciado en Ciencias de la Educación con mención en Ciencias Naturales

Y para que así conste, en cumplimiento con las normativas vigente, certifico que la Br. Idalia del Carmen Sequeira y Br Faber Ernesto Varga Sandigo, han incorporado las recomendaciones que hicieran el tribunal examinador después de su presentación y defensa pública.

Juigalpa, Chontales Enero 29 de 2015

La tutora:

Especialista Rosa María Lazo Lazo

VALORACIÓN DEL DOCENTE.

La seguridad alimentaria y nutricional es una de las rutas propuestas por nuestro gobierno. Por lo que el tema “La higiene de los alimentos en defensa de la salud “fue seleccionado por este equipo de trabajo quienes investigaron con dedicación y esfuerzo. Como estudiantes de la carrera de ciencias naturales le servirán dichos conocimientos tanto científicos como técnicas metodológicas , ya que además de eso plantean didácticamente las formas de abordaje del tema , así como de qué manera les sirva en su futura labor profesional en su desempeño que condujera a una práctica eficiente con resultados positivos a mediano y largo plazo , fomentando cambios de actitudes , principios , valores, hábitos , habilidades y destrezas en la defensa de la salud humana contribuyendo de esa manera con el eslogan de nuestra institución “ Año de la universidad saludable “ y por tanto también se beneficiarán el país , el gobierno y por ende , la sociedad en su conjunto por el bien común evitando así mismo enfermedades con una seguridad universitaria y nutricional adecuada.

Por tanto este equipo está apto para defender.

Esp. Rosa María Lazo Lazo.

RESUMEN

La higiene en los alimentos, es un factor que promueve la seguridad alimenticia a la hora de consumirlos, en esta se expone el gran valor que tiene para estar sanos y prevenidos de aquellos alimentos que suelen contaminarse y como debemos de hacer uso de ello con las normas sanitarias.

También la higiene procura el mejoramiento de los alimentos, para que a la hora de la manipulación de los alimentos, que a diario se consumen en nuestros hogares estén libres de contaminantes. Evitándose así enfermedades bacterianas que se suelen alojar en nuestro organismo. Los seres humanos, tienen que darse cuenta que al manipular los alimentos, ponen en práctica las medidas de higiene necesarias para gozar de una salud estable.

Tanto la higiene y la inocuidad son factores que alcanzan las personas con el hábito de una seguridad alimentaria para la vida, evitando agentes contaminantes que ocasionen daños y perjuicios en la vida del consumidor, el manipulador de alimentos entre verduras y alimentos crudos. El MINSA es una institución que promueve la seguridad alimentaria, donde se evalúa tanto el local y las condiciones sanitarias que se deben de cumplir.

Los hábitos de higiene en los alimentos no sólo se centran en el trato que se le dan a los alimentos ya sean verduras o carnes, así como también se deben de centrar en la higiene de los utensilios ya que si no están lavados, estos pueden ocasionar contaminación, o bien el brote de bacterias que pueden infectar a cualquiera de los alimentos a preparar.

Introducción de Sub – Tema.

La higiene de los alimentos en la seguridad alimentaria, cumple un papel fundamental, en cuanto la salud de la persona que a diario consume alimentos. La seguridad e higiene en los alimentos no sólo se centra en el organismo de la persona, también procura el bienestar de la persona, desde, la salud física mental y social, por lo cual es también un estado de equilibrio entre el individuo y el alimento que este consuma.

Es por eso, que las personas deben conocer la importancia de la higiene de los alimentos desde el ámbito nutricional, y desde la cultura de cambio para salud adecuada. Esta previene que los alimentos estén sanos y libres de contaminantes y que la persona goce de una salud desde el momento de su consumo.

Los alimentos siempre están expuestos a microorganismos que suelen contaminar a los demás, es por eso que se trata la higiene de los alimentos, para cuidar los alimentos desde su preparación para el consumo, es obvio entonces que con la práctica de la higiene, estaremos previniendo enfermedades bacterianas u otras que pueden dañar el sistema digestivo.

La higiene alimentaria, está auxiliada de un número de normas que ayudan al proceso sanitario de los alimentos que por naturaleza consumimos. La higiene de los alimentos se enfoca en normas, que es la ruta para que el individuo la cumpla en las diferentes formas de manipulación, ya sean verduras, carnes, frutas, u otras de uso común.

La higiene en los alimentos es una preocupación constante de todas las organizaciones sanitarias. Es por eso que la seguridad de los alimentos depende de las buenas prácticas higiénicas en toda la cadena alimentaria, desde la producción hasta cuando es servido en una mesa

I. Introducción General.

La higiene es una rama de las ciencias médicas que tiene como objetivo crear y mantener las condiciones óptimas para la vida de los seres humanos, por tanto es una de las ciencias que solo se ocupa del estudio de las relaciones del hombre con el medio exterior, si no condiciones sanitarias a fin de evitar o disminuir su influencia desfavorable sobre la salud.

La higiene en los alimentos incluye cierto número de rutinas que deben realizarse al manipularlos con el objetivo de prevenir daños potenciales a la salud. Los alimentos pueden transmitir enfermedades de persona a persona así como ser un medio de crecimiento de ciertas bacterias (tanto en el exterior como en el interior del alimento) pueden causar intoxicaciones alimentarias.

Los alimentos no vigilados pueden ser un transporte de propagación de enfermedades, debemos considerar que desde el mismo instante de su producción hasta el consumo los alimentos están constantemente expuestos a las posibles contaminaciones bien sean por agentes naturales o por efecto de la intervención humana.

La higiene en los alimentos son aquellos que se ocupan del estudio de la formación de cuantas medidas sean necesarias para garantizar la inocuidad, salubridad y valor intrínseco de los alimentos en todas las fases que van desde el cultivo y producción, hasta su distribución y consumo.

Como seres humanos hay que tener en cuenta la importancia de la higiene en los alimentos para nuestra vida cotidiana y más aún para la salud de todas las personas. Esto implica tener conocimiento de las distintas formas de contaminación de los alimentos. Una de las formas más conocidas es la inocuidad de los alimentos, que consiste en un grupo de características que son parte de la calidad de los alimentos, son referentes a contenidos microbianos, residuos de sustancias dañinas para los alimentos. El control de la inocuidad en los alimentos permite asegurar que los alimentos no causen daños a los seres humanos cuando los consumimos.

La manipulación de los alimentos tiene un rol muy importante al momento de mantener la calidad e higiene de los alimentos, y establecer las normas adecuadas para la manipulación en los mismos. Esto implica la educación en los hogares al momento de manipular, los hábitos de higiene cultivados por los padres, el grado de educación que enseñen en las escuelas.

La realización de este trabajo requirió del procesamiento de información de diversos textos, enciclopedias, diccionarios e internet como base científica y teórica aplicadas a la realidad en el país, es por eso que incitamos a nuestros lectores en comprender la importancia que tiene esta temática para la salud de nuestro cuerpo.

La higiene en la seguridad alimentaria condiciona, las formas sanitarias con el fin de regular, las enfermedades en el sistema digestivo. Por lo tanto el estado de la salud está conectado de acuerdo a la higiene que se practique en nuestros hogares.

II. Justificación.

Este estudio está dirigido a la comunidad en general, y servirá como material didáctico a los docentes, estudiantes y la población en general, para que aprendamos de las disponibilidades de la higiene para el mejoramiento de los alimentos a partir desde la manipulación y los consumos de estos obteniendo así una buena salud en los individuos. Es muy importante la práctica del hábito de la higiene para mejorar las condiciones sanitarias es tan alimentos, y el gran valor que tiene para el sistema digestivo.

El estudio de esta temática es para dar a conocer una nueva cultura para el desarrollo de las formas del mejoramiento de la seguridad alimentaria en nuestro país la comunidad y nuestros hogares. La higiene en los alimentos que a diario consumimos ayuda a la salud del hombre no sólo como un estado de bienestar físico, mental, social, sino que también forma un estado de equilibrio entre el individuo y su medio ambiente, en donde la higiene juega un papel fundamental para la salud de todos los seres humanos.

Este documento beneficiará a todos los interesados lo cual les permitirá hacer conciencia en la práctica de la higiene en los alimentos con el fin de regular las condiciones alimenticias. Este planteamiento didáctico mejorará la calidad de la educación en el contenido higiene de los alimentos donde las personas garantizarán normas higiénicas tanto en consumo y la preparación de los alimentos.

Este material ofrecerá a la comunidad educativa información de uso, manejo, consumo. Además el propósito fundamental es generar una cultura de higiene para la seguridad alimentaria que favorece la prevención y disminución de posibles enfermedades a causa de la falta de higiene en los hogares.

III. Objetivos.

3.1.Objetivo General.

Determinar las medidas de higiene de los alimentos que permitan una vida saludable, planteando una propuesta didáctica que facilite la comprensión del contenido.

3.2.Objetivos Específicos

- ✓ Identificar las medidas de higiene de los alimentos que permitan una buena salud.
- ✓ Analizar las medidas de higiene de los alimentos que protegen la salud.
- ✓ Elaborar una propuesta didáctica que permita una mejor asimilación del contenido, higiene de los alimentos en defensa de la salud.

IV. Antecedentes.

En el municipio de Juigalpa en estos últimos años el MINSA realizó estudios investigativos, que afirmaron que los productos que se comercializan de manera ambulante no son higiénicos porque están expuesto al polvo, así como también se encontraron locales de comida fritangas y otros, existen serios problemas en cuanto al espacio de la cocción de los alimentos y preparación de los mismos, pero los problemas más latentes se encuentran en el área rural a causa del analfabetismo y las condiciones de vida, ya que no existen aguas tratadas (Potable).(MINSA, 2012)

El impacto de una alimentación adecuada y saludable constituye un espacio adecuado para obtener alimentos higiénicos libres de contaminación bacteriológica en puestos de venta, mercados, kioscos escolares para una seguridad en el consumo de alimentos saludables y nutritivos para un óptimo crecimiento y desarrollo del niño y la misma alimentación de las personas en general.

En los últimos años en Nicaragua con apoyo del gobierno solidario se han implementado programas para la buena alimentación y nutrición, para ello se han elaborado estudios que explican cuáles son los factores que perjudican la seguridad alimentaria con la ausencia del hábito higiene y salud integral. (PINE, 2011)

La encuesta realizada por el Programa integral de nutrición escolar constató que el bajo nivel educativo en la población (38% de analfabetas), asociado a prácticas higiénicas y alimentarias inadecuadas impide la selección, buena preparación y conservación de alimentos nutritivos. Del total de la población el 40% no accede a servicios de salud.

A pesar que se han creado programas de alimentación saludable las prácticas de higiene no se ha cumplido, parte de sus creencias, lo que demuestra la necesidad de continuar educando a la población para el cambio de comportamientos.

De acuerdo con estudios internacionales la (FAO), como institución agrícola ha abordado diversas estrategias para el mejoramiento de los alimentos a través de práctica higiénicas, para inicios del año 2011 características epidemiológicas de los principales factores de

riesgo que se estaban dando en los países a causa de la falta de práctica de higiene en relación a los brotes de salmonelosis, y que los mismos en un alto porcentaje estaban vinculados a la elaboración, comercialización y consumo de alimentos no aptos para uso y consumo.

La Comisión Técnica Asesora en Materia de Alimentos (Comisión interinstitucional presidida por (MSP) recomendó, dado la gravedad del caso, la modificación de la normativa existente, y de acuerdo a un anteproyecto que se elevó a consideración de las autoridades, dio lugar a crear decretos y normas higiénicas para los países que tienen problemas de higiene por la cultura de los mismos.

Según estudios el UNICET en el 2013 preocupado por la inseguridad alimentaria promueve la campaña de higiene y educación al manipulador de alimentos y al consumidor, brindándoles información específica y clara, resulta primordial en el control de las enfermedades transmitidas por alimentos.

V. Bosquejo

- 1. Higiene de los alimentos.**
 - 1.1. Importancia de la higiene en los alimentos.**
- 2. Alimentos y descripción higiénica.**
 - 2.1. Definición.**
 - 2.2. Clasificación de los alimentos y su higiene.**
 - 2.2.1. Verduras.**
 - 2.2.2. Frutas.**
 - 2.2.3. Carnes.**
- 3. Formas de contaminación de los alimentos.**
 - 3.1. Alimentos alterados.**
 - 3.2. Alimentos contaminados.**
- 4. Inocuidad.**
 - 4.1. Peligros de la falta de inocuidad.**
- 5. Intoxicación alimentaria.**
 - 5.1. Alimentos crudos.**
 - 5.2. Agentes infecciosos.**
 - 5.2.1. Bacterias.**
 - 5.2.2. Parásitos.**
- 6. Manipulación de los alimentos.**
 - 6.1. Normas de higiene para una adecuada manipulación de los alimentos.**
 - 6.2. Los hábitos de higiene en la preparación de los alimentos.**
 - 6.3. Control de higiene de los alimentos y las instalaciones.**
 - 6.4. Enfoque educativo y la didáctica de la higiene de los alimentos.**

VI. Marco Teórico.

1. Higiene de los alimentos.

Según UNICET, (2013) “La higiene puede definirse como la rama de las ciencias naturales que tiene como objetivo crear y mantener las condiciones óptimas para la vida del ser humano”.

Por tanto la higiene no sólo se ocupa del estudio de las relaciones del hombre con el medio exterior, también explica las condiciones sanitarias a fin de evitar o disminuir la influencia desfavorable sobre la salud a causa de la carencia de la práctica de la misma. Ella no solo procura el normal y regular desarrollo del individuo y de la colectividad desde los puntos de vista físico y psíquico, sino también crea el ambiente adecuado para facilitar ese desarrollo, como también objetivará la inocuidad de los alimentos.

Según Martínez (2010) La higiene de los alimentos abarca un amplio campo que incluye la manipulación de los alimentos de origen vegetal, la cría, alimentación, comercialización y sacrificio de los animales, así como todos los procesos sanitarios encaminados a prevenir bacterias de origen humano que lleguen a los humanos.

Es por eso que lo anterior refiere que la higiene comienza desde la manipulación de los alimentos donde se debe tomar en cuenta un control higiénico que regule la higiene en cada uno de los alimentos que consumimos a diario, es por ello que las prácticas del hábito de higiene, se fomentan desde lo personal de la manera más efectiva tomando las debidas precauciones en su consumo.

La higiene de los alimentos es aquella que se ocupa del estudio y formación de cuantas medidas sean necesarias para garantizar la inocuidad, salubridad y valor intrínseco de los alimentos en todas las fases que van desde su cultivo hasta su distribución y consumo.

En el hogar que es donde consume la mayoría de los alimentos, la desinfección de la cocina, de los utensilios, del comedor y del lugar de almacenamiento de los alimentos son fundamentales para asegurar una alimentación higiénica. Es por ello que si se están

preparando alimentos se deba evitar levantar polvo, aspecto fundamental dentro de la higiene del hogar es la parte donde se preparan los alimentos, sobre todo con la mesa que se utilizan.

El lugar donde se almacenan los alimentos debe ser aseado a cabalidad y si se aplica algún insecticida, se debe tener mucho cuidado y proteger los alimentos para evitar la contaminación de estos con sustancias que son peligrosas para el ser humano. La parte elemental de la higiene en los alimentos es prever el daño y evitar la enfermedad, lo cual es en la actualidad la parte más esencial es fomentar la buena salud lo que significa que cada actividad de hábito higiénico apunta a una vida saludable en el hogar.

1.1. Importancia de la higiene en los alimentos.

Es importante señalar que el rector y ejecutor de la vigilancia en la alimentación, es la higiene, ya que es la que hace nacer la salud en el sistema digestivo, al actuar en respaldo a la salud es la máxima responsabilidad en el aseguramiento de todos los suministros alimenticios que el comercio ofrece a la población entregando así productos libre de riesgos sanitarios, emitir criterios para la adecuada selección de fuentes seguras que dotan de alimentos libres de bacterias u otros factores contaminantes.

(Rodríguez L. T., 2010) “Explica la aplicación de los principios básicos de saneamiento en los alimentos. El control de la salud apreciando el valor del alimento que el individuo consume puesto que esto que no haya peligro de contaminación de los alimentos”.

La importancia que se explica son las intervenciones que debemos de tomar en cuenta a la hora de manipular, consumir alimentos en nuestros hogares nicaragüenses recordemos que la higiene ayuda a combatir posibles apariciones de enfermedades bacterianas como por ejemplo, el *Helicobacter pylori*, la cual puede ser ocasionada por alimentos no higiénicos

Esta práctica tiene gran relevancia en el manipulador de alimento, el cual pondrá especial cuidado y debe considerarse la clave de oro del manipulador. De esta manera, este hábito debe ser practicado antes de empezar a trabajar, al tocar alimentos crudos y después tener que tocar otros alimentos o superficies, luego de usar el baño, de rascarse la cabeza, tocarse

el cabello, la cara, la nariz u otras partes del cuerpo, al estornudar o toser aún con la protección de un pañuelo o luego de tocar la basura. El manipulador puede demostrar su responsabilidad y profesionalidad, atendiendo todas las normas sobre el lavado y desinfección de las manos, lo cual está haciendo uso de la higiene en pro de la acción salud.

La persistencia de las condiciones de los alimentos y la salud están determinadas por la población donde se encuentran disponibles factores de carácter cultural económico y biológico, ya que estas regulan que los alimentos estén libres o expuestos a agentes contaminantes u otros que puedan ocasionar daños a la salud de las personas. Es por eso que al prevenir la inseguridad alimentaria se contribuye al mejoramiento de la nutrición en la vida, donde se evidencian el crecimiento físico, corporal saludable.

Según rodríguez L, T (2010) También es importante porque permite un mejoramiento nutricional y bienestar para la persona, siempre que se promuevan condiciones que favorezcan al sistema inmunológico la seguridad alimentaria a través del enfoque higiene han mejorado las condiciones de la cadena alimentaria conteniendo así un consumo adecuado sin riesgos de contraer enfermedades

2. Alimentos y descripción higiénica.

2.1. Definición.

Se denomina alimento a cualquier sustancia sólida o líquida que ingieren los seres vivos con el objetivo de regular su metabolismo y mantener sus funciones fisiológicas como ser de la temperatura corporal, es decir, los seres humanos necesitamos alimentos para reponer la materia viva que gastamos como consecuencia de la actividad del organismo y porque necesitamos producir nuevas sustancias que contribuyan al desarrollo de nuevos tejidos que ayuden a nuestro crecimiento.

Según(Potter, 2013)“un alimento es un producto natural elaborado, formado por elementos llamados nutrientes, como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua, plenamente higiénicos al consumirlo”.

De acuerdo con esta literatura un alimento es un elemento primordial para la subsistencia de los humanos, claro está que debe hacerse uso adecuado de estos, poniendo en práctica hábitos de higiene para una mejor calidad a la hora de la adquisición de sus proteínas.

Además, según Potter podemos afirmar “que el alimento es quizás una de las necesidades primordiales de todo ser vivo ya que es sólo a partir de él que se puede realizar todo el proceso nutritivo y de crecimiento. La alimentación es la actividad mediante la cual los seres vivos se proveen a sí mismos con los alimentos para poder recibir las energías y nutrientes necesarios que les permitan desarrollar sus actividades regulares”.

Por lo general, los alimentos también se vinculan a la noción de metabolismo ya que es este el responsable de la asimilación de los nutrientes que los alimentos otorgan al organismo. El metabolismo de cada individuo es por cierto único y esta es la razón por la cual algunas personas consumen muchos alimentos ricos en grasa y azúcar sin ver alterado su peso mientras otras no pueden experimentar similares condiciones. Lo que llamamos higiene

(Perez, 2013) Afirma que los alimentos meramente higiénicos, controlan las posibles bacterias, contaminantes y mugres, es por eso que la mejor nutrición está en aquellos alimentos donde son procesados o elaborados a través de prácticas higiénicas.

Es por eso que se deben de considerar normas de higiene porque así el individuo vivirá saludable gozando de una buena nutrición y crecimiento desde la niñez la adolescencia y la etapa de la adultez, en tanto los condicionantes de la salud e higiene forman parte de nuestra alimentación diaria debido al valor nutritivo por lo que se previenen daños en nuestro sistema digestivo y el desarrollo de nuestro cuerpo.

La correcta utilización es fundamental para evitar el contagio de enfermedades. Sin embargo, a diario se cometen errores, detectarlos y corregirlos es sólo cuestión de hábito. Desde el momento de su producción hasta el de su consumo, los alimentos están

expuestos a la contaminación ya sea por agentes naturales o debido a la intervención humana.

Explica Ruiz, (2014) el alimento es cualquier sustancia (sólida o líquida) normalmente ingerida por los seres vivos con fines: nutricionales: regulación del metabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como la temperatura corporal. Psicológicos: satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes. Convirtiéndose así en un generador de proteínas carbohidratos y minerales y la energía necesaria para el cuerpo.

2.2. Clasificación de los alimentos y su higiene.

Según (Pinheiro, 2011) explica que alimentos son muy variados, podemos clasificarlos de distintas maneras, de acuerdo al grupo y la función. Ya que estos según su origen suelen clasificarse en frutas, verduras, carnes, grasas y azúcares.

Estos alimentos en el consumo no solo están por estar tenemos que aprender a manipularlos poniendo en manifiesto prácticas de higiene en el consumo, comercialización y la producción de estos.

Según este contexto los alimentos son fundamentales y se pueden clasificar de acuerdo a los grupos funcionales aspecto y color de los mismos, estos alimentos a su vez pueden ser ricos en proteínas y pueden satisfacer la energía necesaria para realizar nuestras actividades cotidianas claro está si se toman las medidas higiénicas necesarias al consumirlas.

2.2.1. Verduras

Llamamos verduras a los grupos que se designa a las plantas herbáceas que tienen partes comestibles. Sin embargo son alimentos ricos en sales minerales asimilables, vitaminas y celulosa. Son muy diversas las partes que se utilizan en las verduras:

Hojas: repollo, lechuga, espinaca, acelga, berro, escarola, hojas de nabo, perejil.

Tallos: apio, hinojo

Brotes: espárragos, brotes de soya de alfa.

Flores: coliflor, alcaucil, alcachofa

Frutos: tomate, berenjena, pepinos, pimientos, (ágil) Zapallo.

Vainas: chauchas o judías verdes

Semillas: arvejas o guisantes, choclos.

Raíces: zanahoria, nabo, remolacha, mandioca y otros.

Tubérculos: patata (papa), batata (camote) quequisque

Bulbos: cebolla, ajo.

Cogollos: palmito.

Los alimentos son muy delicados y deben ser tratados higiénicamente de la siguiente manera para eliminar los agentes contaminantes a los que estaban expuestos en el puesto de venta. Las verduras deben ser cuidadosamente lavadas y cepilladas, según se trate de hojas o, raíces o tubérculos. Estos últimos no deben ser pelados ni raspados, pues la cáscara contiene gran cantidad de vitaminas y otros elementos nutritivos.

Comenta Acosta, (2009) “estos hábitos higiénicos les permitirán a las personas gozar de alimentos seguros cumpliendo así una seguridad alimentaria. Es importante destacar que también es necesario que el agua que se vaya a utilizar sea de calidad por mayor seguridad”.

2.2.2. Frutas.

Las frutas son todos aquellos productos comestibles que se obtienen de plantas cultivadas o de árboles silvestres, que se caracterizan por ser extremadamente dulces y por contar con una variedad importante de colores, sabores, tamaños y texturas de un caso a otro.

Comenta Ruiz (2014) “Normalmente se la ingiere como postre por el dulzor que mencionamos ostentan y dependiendo de las preferencias del consumidor puede cocinarse o consumirse fresca”.

La alimentación a través de frutas ha conducido a un mayor interés por la salud e higiene y la relación, en cuanto a la mala manipulación en el consumo de las frutas. Se ha demostrado una menor incidencia de las mismas con patrones alimentarios que involucran un alto índice de enfermedades a causa de no practicar los hábitos higiénicos requeridos como lavar la frutas, conservarlas lejos de los roedores, y mosquitos.

El efecto protector de los alimentos de origen vegetal se ha atribuido a diversos nutrientes y fotoquímicos con actividad antioxidante lo cual es frecuentemente olvidado en las recomendaciones alimentarias. Lo cual evitará en un futuro enfermedades como parasitología, bacterianas y otras que ocasionan problemas en nuestro sistema digestivo.

2.2.3. Carnes

Según el código alimentario, es la parte comestible de la carne los cuales son los músculos de animales sacrificados en condiciones higiénicas, en este grupo se encuentran (vaca, oveja, cerdo, cabra, y se aplica también a animales tales como; de corral, plumas y mamíferos marinos, declarados aptos para el consumo humano.

Seoane (2012) manifiesta que la carne es un alimento que nos aporta grandes cantidades de proteínas necesarias para el buen funcionamiento del organismo. Son de gran calidad y fácilmente asimilables, por lo que constituyen uno de los alimentos fundamentales de nuestros músculos.

Por ejemplo las carnes se diferencian en dos tipos, las rojas, debido a su característico color rojo. Entre ellas destacamos la carne de ternera, buey, cordero y otras. Las carnes blancas se las conoce así por su color menos rojo. Se trata de una carne más pálida, y en este tipo se catalogan las carnes de aves como el pollo, el pavo, o de animales como el conejo. En el mercado encontramos ambas variedades de carne, pero muchas personas no saben determinar sus diferencias.

Esto es lo que convierte a la carne en un aliado de personas en edad de crecimiento o en deportistas. Pero el problema está en saber qué tipo de carne es el que más nos conviene y cuál será mejor para nuestra salud. Para el consumo de este alimento es necesario que las instituciones que regulan su comercialización inspeccionen y vean las condiciones sanitarias del local y el tratamiento higiénico de dicho alimento.

3. Formas de contaminación de los alimentos.

3.1. Alimentos alterados

Es aquel que por causas naturales de índole física, química o biológica ha sufrido modificaciones o deterioro en sus características de composición o en su valor nutritivo. Muchas veces estos, en estas transformaciones a veces suelen sufrir contaminación a causa de las experimentaciones químicas que se le aplican.

Gutiérrez (2010) Afirma, un alimento alterado es aquel que siendo originariamente puro, ha experimentado transformaciones por intervención del hombre con la finalidad de obtener un mayor lucro a nivel comercial.

También son considerados adulterados los que han sido adicionados de aditivos no autorizados, y los que son sometidos a tratamientos de cualquier naturaleza para disimular u ocultar alteraciones, deficiente calidad de materias primas o defectos de elaboración, y asimismo la sustitución parcial o total de cualquiera de los componentes del producto original por otros inertes o extraños, incluida la adición de agua u otro material de relleno.

Además Aldaz (2014) argumenta qué alimentos confirman una vez más de lo que es capaz de hacer el ser humano con los alimentos, así que hay que estar alertas ante lo que comemos, porque la verdad es que a veces no sabemos ni lo que le echamos al estómago.

Es necesario recalcar que muchas veces estos alimentos son experimentos trabajados con bacterias que no son higiénicas, y estas a su vez ocasionar, daños a la salud del individuo que los consume por la misma inocencia; en la actualidad en Nicaragua hay un problema que afecta, es el hábito de la lectura lo cual hace que no leamos y no nos demos cuenta de los agentes que ocasionan problemas de salud a nuestro organismo.

3.2. Alimentos contaminados

Comenta *Gómez R F, (2015)* es todo “alimento que contiene organismos patógenos, impurezas minerales u orgánicas inconvenientes o que ha sido manipulado en condiciones antihigiénicas durante la producción, manufactura, elaboración, transformación, envase, conservación y que es perjudicial para la salud”.

Los alimentos contaminados tienen una carga microbiana no apta para su consumo y están relacionados con la muerte de dos millones de personas al año.

Según Salas, (2010) un alimento contaminado es aquél que contiene gérmenes y es capaz de provocar enfermedades a las personas que lo consumen. Los diferentes alimentos tienen tendencia a contaminarse por diferentes microorganismos. Así, las frutas son atacadas sobre todo por mohos y levaduras y las carnes, pescados y huevos lo son por bacterias.

Cuando los alimentos contaminados se encuentran en condiciones ambientales determinadas se produce una rápida multiplicación de los microorganismos. Entre las bacterias se encuentran la salmonella, la shigella, la yersinia, la escherichia, coli, el clostridium, el estafilococo, la listeria, etc. Otros microorganismos son los vibriones y otros los hongos.

Los virus que afectan al hombre son sobre todo los que proceden de moluscos contaminados por aguas fecales y los que proceden de las personas que manipulan los alimentos, como es el caso del virus de la hepatitis.

Los alimentos que contienen bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas nocivas causan más de 200 enfermedades, según indica la OMS, que van desde la diarrea hasta el cáncer, por eso es de vital importancia conocer técnicas que inhiban su proliferación o erradicarlo. Tomando en cuenta que la higiene mejora la calidad de los alimentos y la vida.

4. Inocuidad

4.1. Definición

Según OMS, (2015) La inocuidad trata del grupo de características que son parte de la calidad de los alimentos referentes a contenido microbiano, residuos de sustancias dañinas para el organismo. El control de la inocuidad de los alimentos, permite asegurar que los alimentos no causen daño al consumidor cuando se preparen.

La inocuidad de los alimentos engloba acciones encaminadas a garantizar la máxima seguridad posible de los alimentos. Las políticas y actividades que persiguen dicho fin deberán de abarcar toda la cadena alimenticia, desde la producción al consumo.

La inocuidad alimentaria es la garantía de que los alimentos no causarán daño al consumidor cuando se preparen y/o consuman de acuerdo con el uso a que se destinan. Un alimento se considera contaminado cuando contiene agentes vivos (virus o parásitos riesgosos para la salud), sustancias químicas tóxicas u orgánicas extrañas a su composición normal o componentes naturales tóxicos en concentración mayor a las permitidas.

4.2. Peligros de la falta de inocuidad

Para Mortajemi, (2013) “Los problemas por la falta de práctica de la inocuidad ha acarreado diferentes problemas en el organismo del hombre enfermedades de carácter bacteriano, parasitosis y malestares estomacales en alguno de los casos”.

Este argumento explica los riesgos que se pueden ocasionar por la inocuidad de los alimentos ya que no le damos el uso adecuado a estos y ni los manipulamos a cómo debería ser, es por eso que debemos tener en cuenta que la práctica de la inocuidad mejora la condición alimentaria.

Los peligros relacionados con la falta de inocuidad de los alimentos se derivan principalmente de los siguientes factores:

- Bacterias y otros agentes microbianos debido a una manipulación inadecuada de los alimentos.
- Contaminantes del medio ambiente.
- Residuos de sustancias utilizadas en la producción y elaboración agrícolas, como los plaguicidas. UNICET, (2010)

Nos dice Valdelande, (2014) que “un alimento mal preparado, puede ser fuente de parásitos, los cuales afectan el estado de la salud y nutrición del ser humano, y provocar con el tiempo una parasitosis intestinal, la cual es una infección producida por parasitosis cuyo hábitat natural es el aparato digestivo del ser human”.

Algunos de estos parásitos pueden observarse en heces aun estando alojados fuera de la luz intestinal, por ejemplo en el hígado (fasciola hepática) o en pulmón (paragonimus).

Para evitar estas infecciones se deben de tener siempre, buenas prácticas higiénicas sanitarias y de esta manera preservar nuestro estado de salud. Los alimentos deben ser sanos y seguros, un alimento es sano cuando aporta energía y los nutrientes que necesita y un alimento es seguro cuando se encuentra libre de contaminación e inocuo. Con el fin de proteger la salud, el estado establece normas para controlar la calidad de estos.

5. Intoxicación alimentaria

Según Gómez J, (2014) comenta que la intoxicación suelen, ser las enfermedades transmitidas por la ingestión de alimentos alterados contaminados tóxicos a causa de la práctica de higiene, estos suelen afectar a la salud de los consumidores; o por consumir aguas contaminadas.

La poca práctica de higiene ocasiona la intoxicación alimentaria, los cuales se ven presentes agentes infecciosos tales como bacterias, virus, hongos, y parásitos, que en la flora intestinal pueden multiplicarse y producir toxinas o invadir la pared intestinal y desde allí alcanzar otros aparatos o sistemas y que pueden provocar hasta la muerte.

Las intoxicaciones dan origen a enfermedades que se transmiten mediante los alimentos, deterioran rápidamente el estado de salud del niño y lo conllevan a deteriorar su estado nutricional.

Para evitar la ingestión de los alimentos que nos provoquen intoxicación alimentaria tenemos que evitar:

- a) Comprar en lugares que no estén certificados por el MINSA.
- b) Al comprar alimentos enlatados o preelaborados fijarnos en su fecha de vencimiento.
- c) Adquirir productos enlatados que estén abollados. PINE, (2011)

5.1. Alimentos crudos

Los alimentos crudos por lo general son aquellos que no están cocinados por cocción y sin condimentos, pues no están listos para ser consumidos.

De acuerdo con Vivas, (2010) “Los alimentos crudos (carnes, pollo), con alimentos cocidos (verduras) al momento de preparación, separar utensilios de la cocina para cada uno o lavar bien estos antes de preparar un alimento diferente”.

Existen alimentos que suelen ser consumidos crudos y estos requieren de una higiene muy estricta como es el grupo de las frutas ejemplo: mangos manzana u otros que a diario las consumimos de manera cruda, y que no requieren de una cocción.

La carne y el pescado crudo requieren una higiene muy estricta. Hay que evitar la proliferación de bacterias”, puntualiza la nutricionista. ¿Qué pasa con la carne congelada? Es mejor no comerla cruda porque ignoramos si se han respetado las condiciones estrictas de congelación, almacenamiento y descongelación. Hay que recordar que el frío no mata los gérmenes, simplemente los mantiene dormidos.

En lugar de comerlo todo cocido o todo crudo, hay que tener presente que “algunos alimentos presentan más interés nutricional crudos y otros cuando están cocidos”. Como siempre en la alimentación, todo es cuestión de equilibrio.

El consumo de alimentos crudos previene diversas enfermedades, mejora los síntomas de varios trastornos digestivos (como hinchazón abdominal, gases, flatulencias o dispepsias), ayuda a retrasar el envejecimiento y aporta vitalidad. Esto se debe en gran medida a la densidad nutritiva de los alimentos que se comen, ya que son ricos en nutrientes reguladores y antioxidantes, y a que los alimentos crudos contienen enzimas que ayudan a mejorar mucho las digestiones y, con ello, se optimiza el aprovechamiento de los nutrientes de los alimentos. Vivas, (2010)

5.2. Agentes infecciosos

Comenta Zamudio, (2014) “Que Los agentes infecciosos, surgen debido a la cultura de higiene en nuestros hogares, una contaminación infecciosa en los alimentos categóricamente, son los agentes patógenos tales como las bacterias, moho, Levadura o parásitos”.

De acuerdo con lo antes mencionado las infestaciones de los alimentos muchas veces se suelen dar cuando están compartiendo un lugar en específico, por ejemplo unas naranjas en mal estado comparten con unas que se encuentran en buen estado, obviamente que las otras naranjas al estar malas echarán a perder al resto ya que las bacterias se alojarán en las otras también.

Las infecciones transmitidas por los alimentos se producen al ingerir un alimento que contiene microorganismos dañinos, los cuales pueden vivir y reproducirse en el cuerpo humano y atacar el tubo digestivo. Los síntomas se pueden presentar entre 12 y 48 horas. El ejemplo más corriente es la salmonella.

También son producidos por la ingestión de toxinas producidas en los tejidos de plantas o animales, o productos metabólicos de microorganismos en los alimentos, o sustancias químicas que se incorporan a ellos de modo accidental o intencional en cualquier momento desde su producción hasta su consumo .

Las infecciones transmitidas por los alimentos se producen al ingerir un alimento que contiene microorganismos dañinos, los cuales pueden vivir y reproducirse en el cuerpo humano y atacar el tubo digestivo. Los síntomas se pueden presentar entre 12 y 48 horas.

Las infecciones de los alimentos se da desde cómo se exponen a la hora de ser comercializados hasta como se preparan, recordemos que existen alimentos que se encuentran en estado de descomposición y pueden llegar a dañar a los que se encuentran en buen estado, incluso al estar en ese estado llegan a estar en una descomposición y llegar a contaminar al medio ambiente ya que estos liberan toxinas muy tóxicas y ligeras al expandirse en la atmósfera. Martínez, F.B, (2010)

5.2.1. Bacterias

Las bacterias son organismos unicelulares microscópicos, sin núcleo ni clorofila, que pueden presentarse desnudas o con una cápsula, aisladas o en grupos y que pueden tener cilios o flagelos.

Explica Gómez R F, (2015) que “las bacterias son fácil de alojarse en los alimentos desde la manipulación y la conservación de los mismos por lo que, al ser alojadas en el alimento ya sea vegetal o carne este puede ocasionar desórdenes en el sistema digestivo, lo cual permite que exista un posible brote de enfermedades bacterianas”.

Es necesario que se tomen en cuenta medidas higiénicas que eviten este problema, ya que en Nicaragua existen lugares que están expuestos a contraer bacterias, por ejemplo los mercados, los quioscos escolares u otros puestos que son proveedores de alimentos en nuestro país.

Las bacterias son los patógenos más habituales en los alimentos, aunque no son los únicos. Virus, mohos y levaduras también suelen frecuentar los alimentos. Las bacterias pueden causar al consumidor infección e intoxicación, son dos consecuencias diferentes. La infección se produce por la ingesta de alimentos contaminados con bacterias vivas que entran en el huésped y provocan la enfermedad.

Según el MINSA, (2012) La intoxicación, en cambio, aparece cuando se ingieren alimentos que antes se han contaminado con bacterias que producen toxinas, y estas últimas son las que causan la enfermedad. Sin embargo, el denominador común de todas ellas son los síntomas gastrointestinales que producen: dolor abdominal, náuseas, vómitos, diarreas, fiebre y otros.

Es por eso que se debe mantener la comida fuera de cualquier agente contaminante, si queremos evitar la aparición de patógenos. La manipulación de los alimentos sin una correcta higiene, su mala conservación o preparación en una cocina llena de suciedad son varios de los factores que pueden desembocar en una infección provocada por bacterias.

5.2.2. Parásitos

La falta de higiene en los alimentos y mala manipulación de los alimentos ocasiona que en ellos se alojen parásitos que ocasionan daño al organismo del ser vivo o la persona, el principal factor de este problema se llama el desaseo de la persona.

Un parásito es un organismo que vive a costa de otra especie. El parásito, que puede ser animal o vegetal, se alimenta del otro organismo, debilitándolo aunque, por lo general, sin llegar a matarlo. Los parásitos suelen atacar al sistema digestivo en la mayoría de los casos.

Ya sabemos que siempre el dinero está expuesto a la suciedad, pero también lo es la comida. Nuestros alimentos pueden estar llenos de parásitos, gracias a la exportación e importación de productos de todo el mundo; esto significa que cada vez hay mayores riesgos de contraer algo no deseado. Muchas infecciones pueden evitarse utilizando las correctas medidas de higiene.

Argumenta Rodríguez G, (2015) “Que el simple hecho de lavar y desinfectar las frutas y verduras, incluso las “pre lavadas”, y cocinar adecuadamente los distintos tipos de carne, eliminará casi cualquier bacteria. Además, un informe conjunto de la ONU y la OMS aseguró que mejores medidas en el manejo y transporte de los alimentos podría evitar que los parásitos entren en la cadena alimentari”.

Los expertos han encontrado que hay 24 parásitos como; la salmonella, La amebiasis y el gemelo malvado, lombriz de hierro, la solitaria, helicobacterotros pyloriu otros que al parecer son los más perjudiciales de acuerdo con el número de casos, la distribución mundial y el impacto de la salud en nuestro organismo. Salas, M.B, (2010)

6. Manipulación de los alimentos

La manipulación comienza desde que se toma algún objeto con la mano, todos somos manipuladores de alimentos desde que los tomamos para comercializar y consumir, este proceso se lleva a cabo gracias al sentido del cual es el que trabaja la interacción entre humano y objeto

Según Michael (2011) explica que “la manipulación implica el contacto con los alimentos u otro objeto, concentrando el sentido del tacto en las, frutas o vegetales que a diario consumimos”.

Si usted elabora, transporta, cosecha, comercializa, sirve alimentos o los consume, entonces usted es un manipulador de alimentos. Su desempeño está directamente relacionado con la inocuidad de los mismos. Su principal responsabilidad es cumplir las normas de higiene que veremos en este curso.

Si usted como persona manipuladora de alimentos no conoce la forma correcta de manejarlos en forma higiénica, las personas que van a consumirlos corren el riesgo de enfermarse.

Tenga presente que la salud de las personas consumidoras está en sus manos, de usted depende que ellos no se enfermen. Su trabajo es muy importante, usted tiene que hacerlo bien.

La prevención de las enfermedades alimentarias empieza con saber dónde y cómo pueden contaminarse los alimentos. Si tiene dudas acerca de su trabajo, pregunte, es mejor preguntar que poner en riesgo la salud de las personas consumidoras. Es preciso vigilar así

mismo la higiene y limpieza escrupulosa de los lugares donde se almacenan y de los puestos donde expenden los productos alimenticios.

6.1. Normas de higiene adecuadas para manipulación de alimentos.

Para Acosta, (2009) Dice que “para que se cumpla una seguridad alimentaria, se deben considerar que existen medidas higiénicas que ayudarán a prevenir posibles problemas de enfermedades en nuestro sistema inmunológico, es por eso que debemos de tomar en cuenta las siguientes medidas”.

- Cocer los alimentos a temperatura suficiente (70°C) para asegurar que los microorganismos no se reproduzcan. Comprobar la temperatura de cocción.
- Lavarse las manos antes de manipular los alimentos crudos o cocidos a través de la cocción y la preparación del mismo. Así como también a la hora de ingerir alimentos de diferentes caracteres.
- Mantener limpias las superficies donde se preparen los alimentos. Que usen platos y utensilios bien lavados para almacenar, preservar, preparar, servir y comer los alimentos.
- Preparar los alimentos en una mesa o superficie que esté totalmente limpia.
- Lavar los vegetales y frutas con agua limpia antes de pelarlos, y más si se consumen con cáscara.
- Evitar que la carne, vísceras, aves y pescado crudos toquen otros alimentos, dado que con frecuencia contienen bacterias o parásitos que contaminan a otros alimentos crudos o cocidos. Esto es lo que se llama contaminación cruzada. Lavar con agua caliente y jabón las superficies que han estado en contacto con estos alimentos crudos.

6.2. Los hábitos de higiene en la preparación de los alimentos

- los utensilios deben ser preferiblemente de acero inoxidable o de otros materiales lisos e impermeables. Limpiar bien los utensilios que se han utilizado al preparar alimentos crudos antes de usarlos con los alimentos cocinados.
- Las tablas empleadas para cortar los alimentos crudos es preferible que sean de poliuretano (plástico), ya que las de madera al ser porosas son más difíciles de limpiar y favorecen la acumulación de gérmenes.
- Lavarse las manos.
- No toser ni estornudar sobre los alimentos.
- Cubrir adecuadamente las heridas.
- Conservar bien tapados los alimentos en el momento de su cocción.
- Los utensilios utilizados para la preparación y servido de la comida deben estar Siempre en perfecto estado de limpieza.
- Lavarlos con detergente correctamente diluido y agua caliente, procurando siempre que no queden restos de comida.
- Controlar siempre fecha de vencimiento y estado general de envases y recipientes (latas, frascos, botellas, cajas, bolsas, etc.). Zamudio, M. L (2014)

6.3. Control de higiene de los alimentos y las instalaciones

Refiere Fresco, (2008) que los productos alimenticios almacenados. Pueden traer efectos de prevenir la contaminación, deberán adoptarse todas las medidas necesarias para evitar el contacto directo o indirecto de los productos alimenticios con posibles fuentes de contaminación, y para reducir al mínimo la proliferación de microorganismos. Para la conservación de la higiene y el libre consumo de estos en los hogares que diario a diario consumen alimentos

Los establecimientos comprenden zonas de almacenamiento para los productos alimenticios (en condiciones de temperatura ambiente, de refrigeración y/o de congelación) y los locales e infraestructura habituales para el personal y los servicios de la planta, incluido el mantenimiento de registros.

A los efectos del control de las existencias, en el diseño y el funcionamiento del establecimiento se debe disponer lo necesario para mantener separados los productos alimenticios. Tal separación puede lograrse mediante el desplazamiento controlado de los productos a través de la planta, en una sola dirección, y utilizando zonas de almacenamiento separadas para los alimentos diversos

Los establecimientos de elaboración de alimentos se ajustan a unos requisitos reglamentarios destinados a garantizar el consumo inocuo de los alimentos elaborados y la seguridad del trabajo del personal de la planta, así como la protección del medio ambiente. Una instalación de almacenamiento de alimentos, talmente como cualquier otra planta de elaboración de productos alimenticios, también estará sujeta a tal reglamentación; su diseño, construcción y funcionamiento deberán ser conformes a los reglamentos pertinentes.

6.4. Enfoque educativo y la didáctica de la higiene de los alimentos.

Según Maldonado, (2014) La alimentación de cada persona es una faceta muy importante en su vida; la forma en que se lleva a cabo depende de muchos factores, desde los personales hasta los sociales, culturales y políticos. El docente debe partir de los conocimientos previos que poseen los alumnos para ir afianzando en ellos lo que aprendió.

En estos contenidos se pretende profundizar en el reconocimiento de una alimentación saludable y los hábitos higiénicos, así promover en ellos la concientización de alimentarse bien. Para enriquecer este contenido es necesario desarrollar una clase de carácter dinámico, como también llevar a la práctica las medidas de higiene de los alimentos, preparando alimentos en una frecuencia de las horas clase, donde haya manipulación, practica de medidas higiénicas y posteriormente recalcar su importancia.

En efecto, Adúriz. B (2010) explica que el núcleo de la actividad científica escolar está conformado por la construcción de modelos que puedan proporcionar a los niños una buena representación y explicación de los fenómenos naturales y que les permitan predecir algunos comportamientos. Sin embargo, también es necesario reconocer que esta modelización debe estar al servicio de mejorar la calidad de vida de los chicos y la de los demás.

La idea de “transposición didáctica” es muy importante porque ofrece la oportunidad de diseñar una ciencia adecuada a la higiene de los alimentos concentrando en los alumnos intereses y experiencias de los hábitos sanitarios y a los problemas, que se consideran de alto riesgo para nuestro sistema inmunológico.

VII. PREGUNTAS - DIRECTRICES

¿Qué pretende la higiene de los alimentos en nuestra vida?

¿Qué evitaríamos, con la práctica de higiene en los alimentos que a diario consumimos?

¿De qué manera nos ha de beneficiar la higiene de los alimentos?

VIII. CONCLUSIONES.

Para mantener una salud adecuada en los alimentos, se deben de poner en práctica la higiene como un garante que facilite el ritmo alimentario. En la preparación de los diversos alimento. Y obviamente la salud del individuo.

Las normas de higiene, permiten tener una alimentación segura, desde el momento de su preparación y la cocción de éstos. Lo cual haría frente a la defensa de nuestra salud.

Al ingerir alimentos higiénicamente procesados, se debe de tomar en cuenta la higiene, en la hora de consumirlos y manipularlos para evitar posibles enfermedades, y que se garantice una salud para el consumo.

La higiene alimentaria, se logra por medio de una responsabilidad compartida, la práctica de higiene por parte de todas las personas que tienen alguna relación con los alimentos, desde los profesionales, hasta los consumidores. Lo cual procurara una salud en nuestro sistema digestivo.

Es conveniente poner en práctica varios procedimientos y mecanismos de higiene, para asegurar que los alimentos no se encuentren contaminados. Previendo una mejor condición de vida y la salud condicionada para nuestro organismo.

Si no practicamos el hábito de higiene, habría una propagación, de riesgo de enfermedades como los parásitos, lo cual ocasiona un desorden alimentario. Es por eso que si hay hábito higiénico hay seguridad y salud para el consumo de los alimentos.

La mejor manera de garantizar la seguridad alimentaria e higiénica es con el cumplimiento de salubridad en las instalaciones, permitiendo un regulamiento de higiene en los alimentos.

Los alimentos que son crudos, requieren de un cuidado adecuado en su preparación a la hora de manipularlos. En lo cual el individuo tendrá garantizado una salud para el desarrollo del niño, joven, y adultos.

Los agentes infecciosos surgen a través de la falta de higiene en los hogares pues tienden a ocasionar problemas en el sistema digestivo. Es entonces que desde el hábito higiene el hombre tendría una salud y no tendría riesgos a contraer parásitos u otros que dañan nuestro organismo.

La insuficiente práctica de higiene genera intoxicación alimentaria, por lo cual se pueden producir bacterias que invaden nuestro organismo. Por eso el individuo debe de practicar la higiene de manera cuidadosa, para así gozar de una salud estable

Lo forma idónea para fomentar el habito de la higiene en los estudiantes es llevarla cabo y remarcar la importancia que tiene en nuestra salud, para así evitar posibles enfermedades que afectan a nuestro sistema digestivo y el desarrollo de la persona.

IX. BIBLIOGRAFÍA.

- Acosta, R. S. (2009). *Saneamiento ambiental e higiene de los alimentos*. Argentina: Brujas.
- Adúriz. B. (2010) Estrategia didáctica en fortalecimiento del aprendizaje
- Aldaz, B. L. (2014). *Alimentos y nutrición en la práctica sanitaria*. España: Edigrafos.
- Análisis de la calidad global de los alimentos. (2011). *Revista médica de Chile*.
- Fresco, J. D. (2008). *Autocontrol y auditoría de la higiene en la industria alimentaria*. Madrid: Mundi-Prensa.
- Gomez, J. (2014). *Intoxicación por alimentos, plantas y carnes*. Pamplona: San Navarra.
- Gomez, R. F. (2015). *La resistencia de bacterias a antibióticos*. Belice: Summari.
- Gutierrez, J. B. (2010). *Ciencia Bromotológica-Principios generales de los alimentos*. Daz de Santos.
- Martinez, F. B. (2010). *Habitos de higiene personal y del medio*. Noriega: Limusa .
- Michael, J. (2011). Manipulación correcta de los alimentos. *pesquisa en base de datos*.
- MINSA. (2012). Inspección y salubridad. *salud y bienestar*.
- Maldonado, (2014) Enfoque didáctico para la enseñanza de la higiene de los alimentos
- Motarjemi, Y. (2013). Alimentos Hoy. *Entrenamiento y Educación en Inocuidad de Alimentos*.
- OMS. (2015). *Manual de las cinco claves para la inocuidad de los alimentos*. Alemania: El universo.

- Perez, M. d. (2013). Indicadores de higiene alimentaria. *Estudio microbiologico de los alimentos*.
- PINE. (23 de Julio de 2011). Consulta nacional de higiene y nutricion. *La Prensa*.
- Pinheiro, A. C. (2011). Revista medica de Chile . *Analisis global de la calidad de los alimentos*.
- Potter, N. N. (2013). *La ciencia de los alimentos*. Mexico: Mexico.
- Rodriguez, G. (2015). Parisitologia en latinoamerica. *Teniosis y cisticercosis en comerciantes de alimentos* .
- Rodriguez, L. T. (2010). *Manual para Docentes (SAN)*. Managua: SERFOSA.
- Ruiz, M. (2014). *Equipos de medida de calidad organoléptica en frutas*. Peru: Agro-Latino.
- Salas, M. B. (2010). *Contaminacion de los alimentos*. Mexico: Tabasco.
- Seoane, P. (2012). *La industria de las carnes en el Uruguay*. Uruguay: Montevideo.
- UNICEF. (2015). Fortalecimiento de los alimentos y la higiene . *Salud e Higiene*.
- UNICET. (2012). Congreso de higiene y manipulacion de los alimentos. *Educacion y cultura nutritiva*. Guatemala: Costa Azul.
- Valdelande, V. M. (2014). *El principio de precaución alimentaria*. Lima: Peisa.
- Vivas, R. (2010). Calidad sanitaria de alimentos disponibles al publico. *salud publica y nutricion*.
- Zamudio, M. L. (2014). Agentes patógenos transmitidos por alimentos. *Medicina Experimental y Salud Publica*.

X. Anexos.

X. ANEXOS.

UNIDAD DIDACTICA

Disciplina: Ciencias Naturales

Nº/ Nombre de la unidad: VI Anatomía humana Turno: Matutino

Noviembre 2015

Contenido: Seguridad alimentaria.

-Higiene de los alimentos.

Numero	Indicadores de logros	Contenidos básicos	Actividades de aprendizaje sugeridas	Procedimiento de evaluación
1	Toma conciencia de la importancia de consumir alimentos nutritivos y balanceados, y practica de higiene.	➤ Higiene de los alimentos	<ul style="list-style-type: none">• En equipo reflexiona acerca de las consecuencias y abusos de los alimentos y el consumo de comidas no nutritivas y otros productos que dañan la salud y el bienestar físico de las personas. Exponer en plenario lo consensuado.• Destaca los aspectos positivos y negativos de los alimentos comprados teniendo como referencia higiene, calidad, precio y, presentación.• Reflexiona la forma de cómo saber comprar equilibradamente según la	

2		➤ Hábitos de higiene	<p>necesidad de establecer conexiones entre precio y calidad. De acuerdo a la a los resultados de lo obtenido exponga sus conocimientos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Refleja mediante una lámina las medidas higiénicas para consumir alimentos saludables y evitar enfermedades.	
---	--	----------------------	---	--

Plan Diario

Datos generales.

Nombre del centro: Leopoldina Castrillo Morales

Nombre del docente:

Asignatura: Ciencias Físico Naturales

Disciplina: Ciencias Naturales **Grado:** 9º “A” **Fecha:** 26 /10/2015 **Tiempo:** 90 Min.

Familia de valores: Creatividad, iniciativa, solidaridad, científicidad y sabiduría.

Eje problemático: Falta de conciencia sobre cuidado y protección de los recursos naturales (agua).

Eje transversal: Educación para salud y la seguridad alimentaria y nutricional.

Principios: Alimentación, recreación, higiene y educación integral.

Nº Nombre de la unidad: VI Anatomía Humana Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Contenido: seguridad alimentaria
-Higiene de los alimentos.

1-Logros de aprendizaje: Analiza y explica los componentes y la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional.

Actividades iniciales:

- Asistencia
- Revisión de tareas
- Recordamos el tema anterior
- Haciendo uso de la dinámica (La botella tambaleante) explorar conocimientos previos en los alumnos.

¿Por qué es importante la higiene en los alimentos?

¿Por qué los alimentos en la actualidad sufren de contaminación bacteriana?

¿Qué medidas higiénicas se podrían tomar en cuenta para la manipulación de los alimentos?

-Explicación amplia del docente a través de una lámina.

Actividades de desarrollo

-A través de la dinámica la completar, brindar oraciones cortadas acerca del contenido a los alumnos para que los completen, analizarla con los alumnos y formar equipos de 5 estudiantes, se asignaran oraciones diferentes.

-Organizados los alumnos orientar el trabajo a realizar.

Lea y analice la literatura de la página 147 y 148.

-contesta la siguiente actividad con estética y disciplina.

1. ¿A qué se refiere la seguridad alimentaria?
2. Describe mediante un cuadro sinóptico los componentes de la seguridad alimentaria.
3. Redacte un ensayo sobre la importancia de la seguridad alimentaria.
4. Explique brevemente con tus propias palabras que es la higiene de los alimentos.

Mediante un plenario exponer cada una de las respuestas.

Culminación: presentar el trabajo realizado con estética ante el docente.

Evaluación:

A través de la dinámica la pelota preguntona preguntare.

¿Qué le pareció la clase?

¿Por qué cree que es importante la higiene en los alimentos?

Tarea

Representa a través de un dibujo la higiene en los alimentos.

Observaciones:

Vegetales expuestos a contaminación





Trato no adecuado a los alimentos vegetales y frutas.



Medidas de higiene en Maxi Pali Juigalpa.

Ejemplos de higiene alimentaria.

Práctica higiénica en los vegetales



Manipulación de los alimentos





Alimentos contaminados, contaminan a otros.

Aplicación de medidas higiénicas al preparar los alimentos.





Forma idónea para manipular los alimentos vegetales o frutas.



Medidas higiénicas sanitarias para el comercio de comida.



Alimentos libres de bacterias debidamente procesados con higiene.

Cronograma.

Actividades realizadas en el seminario de graduación.	Mes	SEMANA
Análisis de la normativa	Agosto	22-29
Selección del tema general	Agosto/ Septiembre	29-05
Delimitación del tema	Septiembre	05-12
Elaboración de bosquejo	Septiembre	12-19
Revisión de bosquejo, elaboración de los objetivos y justificación	Septiembre	19-26
Introducción, Marco teórico, estudio de normas APA	Sep./ Octubre	26-03
Revisión de marco teórico,tutorías.	Octubre	03-10
Tutorías	Octubre	10-17
Revisión por tutorías	Octubre	17-24
Revisión de marco teórico y elaboración de conclusiones	Octubre	24-31
Revisión de introducción general y conclusiones	Oct./ Nov	31-07
Revisión conclusiones, bibliografía y anexos.	Noviembre	07-14
Revisión de trabajo en general para entregar en borrador.	Noviembre	21-28
Entrega de trabajo borrador	Nov/Diciembre	28-06
Entrega Final del Trabajo	Diciembre	05-12