

**MINISTERIO DE SALUD**  
**Unidad de Comunicación y**  
**Educación para la Salud**

# **EVITEMOS LA CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS**



**San José, Costa Rica**

## Los alimentos contaminados

Cuando se preparan los alimentos estos se exponen al medio ambiente y pueden contaminarse fácilmente.

Los factores ambientales que rodean al alimento como: aire, tierra, agua, basura, sol, animales y el hombre son contaminantes de los alimentos.

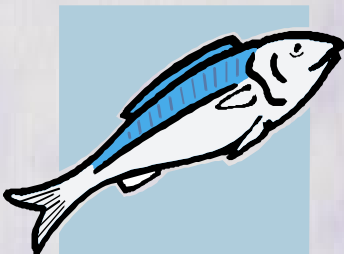
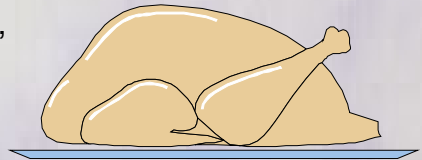
Los microbios que viven en el ambiente al contaminar los alimentos pueden causar enfermedades como: hepatitis, tifoidea, cólera, amibiasis, giardiasis, entre otras.

## ¿Cómo reconocer un alimento en descomposición?

Los alimentos nos envían mensajes que podemos captar mediante el gusto, olfato, tacto, vista y oído. Estos mensajes nos ayudan a reconocer cuando un alimento no es apto para consumirlo. Algunos de los mensajes que indican que un alimento está en mal estado son:

### Pollo

- Carne suave y pegajosa, muy sanguinolenta y pálida.
- Olor desagradable.



### Pescado

- Ojos hundidos y sin brillo.
- Piel pegajosa y con escamas que se despegan fácilmente.
- Agallas sin color y secas al tacto.

## Res

- Superficie opaca.
- Carne muy suave y pegajosa de color verde o negruzco.
- Olor muy desagradable.



## Productos enlatados

- Latas infladas.
- Producto derramado.
- Mal olor y espuma al abrir.

## ¿Cómo proteger los alimentos?

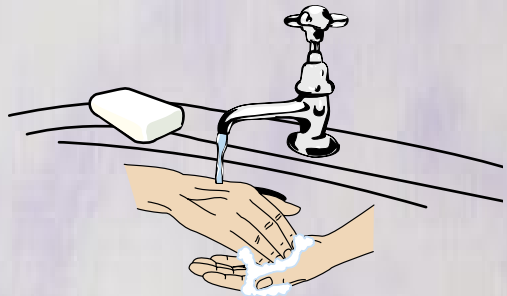
La protección de los alimentos implica seguir una serie de medidas destinadas a conservar los alimentos en buen estado y a prevenir enfermedades.

### 1- Aseo de las manos:

El lavado de manos es la medida higiénica más importante para evitar que los alimentos se contaminen.

Las manos se deben lavar muy bien con agua y jabón antes de manipular cualquier alimento, ya sea al prepararlo, consumirlo o venderlo. Además, el lavado de manos debe efectuarse

después de ir al servicio sanitario. Los gérmenes que se encuentran en las heces y orina contaminan los alimentos provocando enfermedades graves.



## 2- Aseo de utensilios de cocina:

Las tazas, cuchillos, platos y tablas de picar utilizados en la preparación y servicio de alimentos, deben lavarse muy bien y guardarlos en un lugar donde no lleguen moscas, cucarachas y roedores.



## 3- Lavado de frutas y legumbres:

Los alimentos que se consumen crudos, se deben lavar muy bien para eliminar los gérmenes que puedan tener.

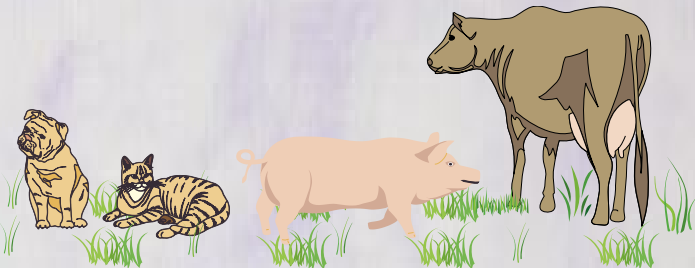
Es recomendable usar agua con cloro, mezclando 3 gotas de cloro por 1 galón de agua.



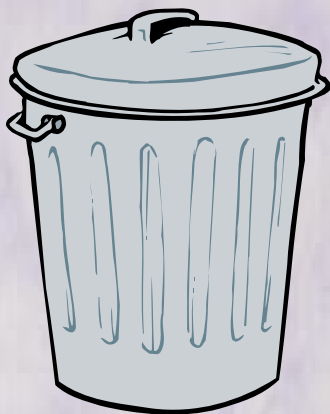
## 4- Los animales domésticos:

Los animales domésticos como los perros, gatos, cerdos, vacas, pueden transmitirnos enfermedades. Por lo tanto, no es correcto comer o preparar alimentos en presencia de estos animales, ni acariciarlos y luego manipular alimentos, sin antes lavarse las manos.

Es preferible mantener los animales domésticos fuera de la casa.



## 5- Basureros tapados:

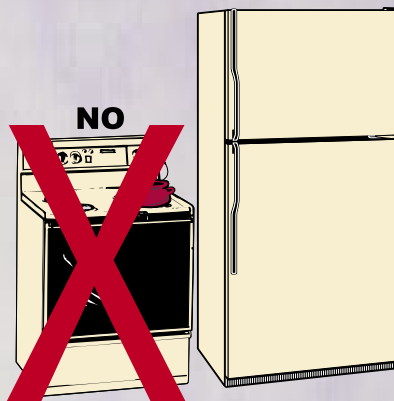


La basura es un medio de contaminación de alimentos. Las moscas, las cucarachas y ratones abundan en los basureros destapados, y llevan entre sus patas y cuerpo, gran cantidad de microbios. Además, las ratas transmiten enfermedades por sus heces y orina. Por lo tanto, los basureros deben permanecer bien tapados y lejos de los lugares donde se prepara alimentos.

## 6- Los alimentos en un lugar seguro:

Los alimentos deben colocarse en un lugar donde no lleguen los animales.

Los alimentos preparados deben protegerse del polvo, humo, insectos, y otros gérmenes que hay en el aire, y colocarlos en refrigeración para evitar que se descompongan.



## 7- No toser ni estornudar:

Las gotitas de saliva que salen de las personas al toser o estornudar, llevan gran cantidad de gérmenes, que al caer sobre los alimentos los contaminan. Cuando se tose o estornuda hay que taparse con la mano o un pañuelo y luego lavarse antes de continuar preparando los alimentos.

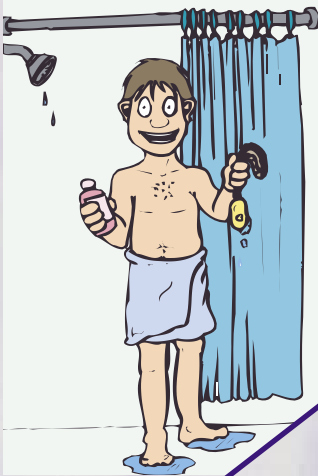
## 8- Cuidado con las heridas infectadas:

No se debe manipular alimentos cuando se tiene una herida infectada, los gérmenes que se encuentran aquí, contaminan los alimentos y provocan graves enfermedades.



## 9- La higiene y la presentación personal:

Los hábitos de las personas que preparan o venden alimentos determinan la higiene de estos alimentos. Es muy importante el baño diario, el usar ropa adecuada y bien limpia, el uso de un pañuelo o gorrita sobre la cabeza, que cubra totalmente el cabello, para evitar que estos caigan en los alimentos. No utilizar anillos, pulseras, ni reloj mientras se preparan los alimentos. El aspecto aseado de quien prepara los alimentos es un indicador de la higiene y el cuidado que se tiene en la preparación de estos.



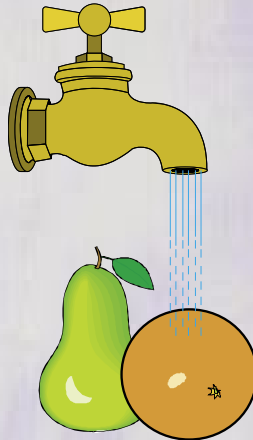
## 10- El probar los alimentos:

Si se prueban los alimentos cuando se están preparando, no se debe introducir de nuevo la misma cuchara dentro del alimento. Esta es una peligrosa costumbre, porque se están introduciendo gérmenes de la boca de la persona al alimento y puede producir alguna enfermedad a quienes lo consuman.



## 11- Utilizar agua potable:

Los utensilios de cocina y los alimentos se deben lavar con agua que no esté contaminada, libre de gérmenes y de sustancias químicas, como herbicidas, fungicidas y fertilizantes. El agua contaminada es vehículo de muchas enfermedades, sobre todo, cuando se utiliza en el lavado de alimentos que se consumen crudos.



**Recuerde: No se debe preparar alimentos cuando se está enfermo**

Los alimentos constantemente están rodeados de contaminantes, sobre todo los alimentos de las ventas ambulantes.

Por lo tanto una higiene permanente y metódica, es la mejor medida para combatir una enfermedad de transmisión por alimentos.