

REPUBLICA DE COLOMBIA
MINISTERIO DE SALUD
Dirección de Participación de la Comunidad

UNIDAD
EDUCATIVA
No. 14

LIBRARY
INTERNATIONAL REFERENCE CENTRE
FOR COMMUNITY WATER SUPPLY AND
SANITATION (IRC)

HIGIENE DE ALIMENTOS,
ASEO DE LA VIVIENDA y
ASEO PERSONAL



UNICEF

LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS,
EL ASEO DE LA VIVIENDA Y
EL ASEO PERSONAL AYUDAN
A MANTERNOS
CON BUENA SALUD.

144-BIMA-15 11-15

Indicaciones Generales

Esta unidad comprende:

1. **HIGIENE DE ALIMENTOS**
2. **ASEO DE LA VIVIENDA**
3. **ASEO PERSONAL**

Estos temas están presentados por separado, pero usted trate de enseñarlos teniendo en cuenta situaciones y necesidades de su comunidad, relaciónelos entre sí o con otras Unidades.

En la Unidad encontramos:

1. **QUE DEBEMOS ENSEÑAR**

Son todas las cosas que usted puede enseñar en su comunidad y que debe saber sobre los peligros que representa para la salud la falta de aseo.

2. **GUIA PARA ENSEÑAR** son todas la indicaciones que le sugerimos y que usted puede utilizar para enseñar mejor el tema.

Ayudas Educativas: 3 láminas, cuyo contenido y uso se indican en la Guía para enseñar.

Indicaciones Generales

ENSEÑAMOS ESTE TEMA PARA:

QUE LA COMUNIDAD CONOZCA EL PELIGRO QUE REPRESENTA PARA LA SALUD LA FALTA DE ASEO, LO RELACIONE CON EL PELIGRO DE ENFERMAR Y PONGA EN PRÁCTICA LAS MEDIDAS DE HIGIENE NECESARIAS QUE AYUDAN A TENER BUENA SALUD.



Qué debemos enseñar...

EL ASEO ES NECESARIO PARA TENER BUENA SALUD.



Cuando falta aseo, los microbios que producen las enfermedades encuentran dónde vivir y luego llegan a nuestro cuerpo y nos causan enfermedades.

LOS MICROBIOS LLEGAN A NUESTRO CUERPO, POR LA BOCA AL CONSUMIR ALIMENTOS O AGUA CONTAMINADA, POR LA NARIZ AL RESPIRAR AIRE QUE LOS CONTIENE Y POR LA PIEL.

Qué debemos enseñar...

1. HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos son necesarios para el crecimiento, para recuperar las fuerzas gastadas en el trabajo y en general para mantener nuestra salud.

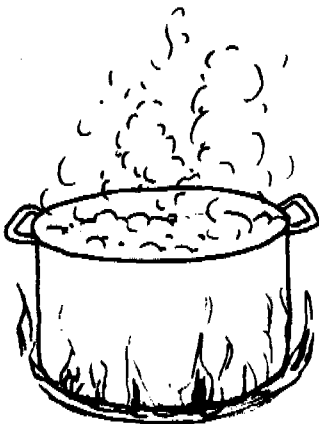


Si estos alimentos vienen de animales enfermos, si han sido contaminados o ensuciados, o si han estado mal manejados o conservados, se convierten en un grave peligro para nuestra salud.

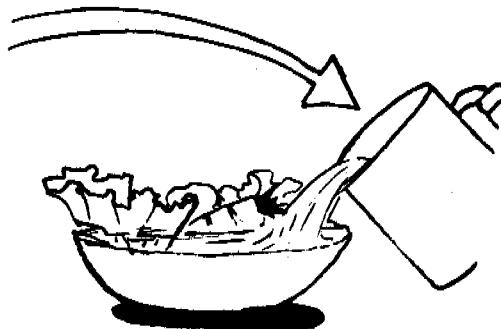
QUE DEBEMOS SABER SOBRE LOS ALIMENTOS PARA QUE NO NOS CAUSEN DAÑO?

PARA BEBER Y PREPARAR SUS ALIMENTOS UTILICE AGUA LIMPIA Y HERVIDA

AGUA



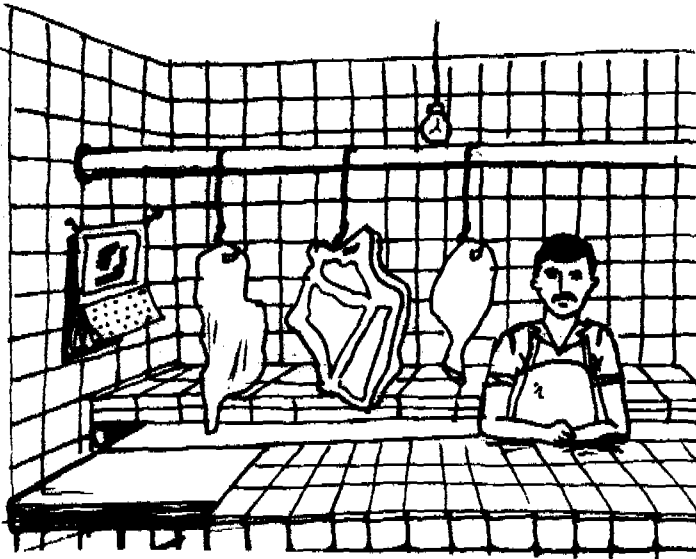
HERVIR 20 MINUTOS



Qué debemos enseñar...

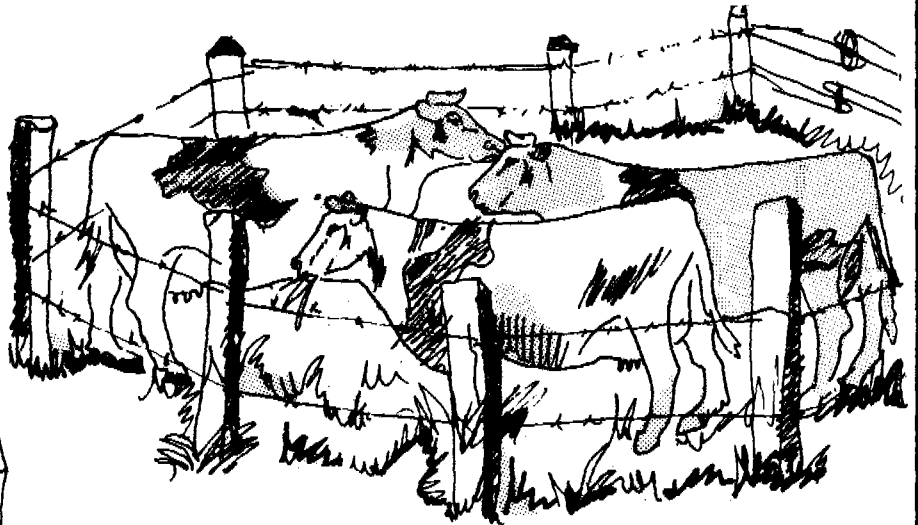
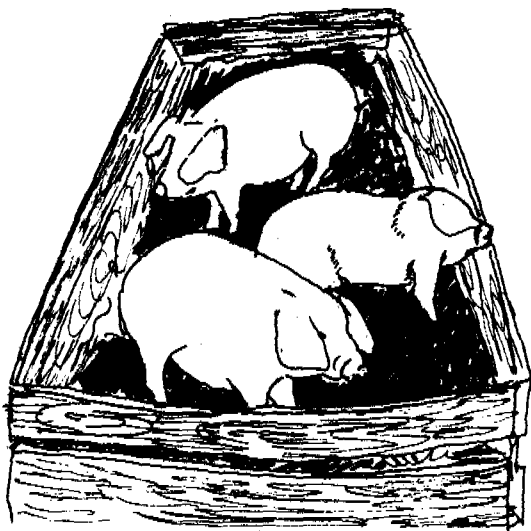
CUIDADOS CON LAS CARNES

Entre las diferentes clases de carnes tenemos la de res, de cerdo, de gallina, de pavo, de pescado, y vísceras como el hígado, bofe, pajarilla, mondongo, corazón.



LA CARNE DEBE SER DE UN ANIMAL QUE NO ESTE ENFERMO

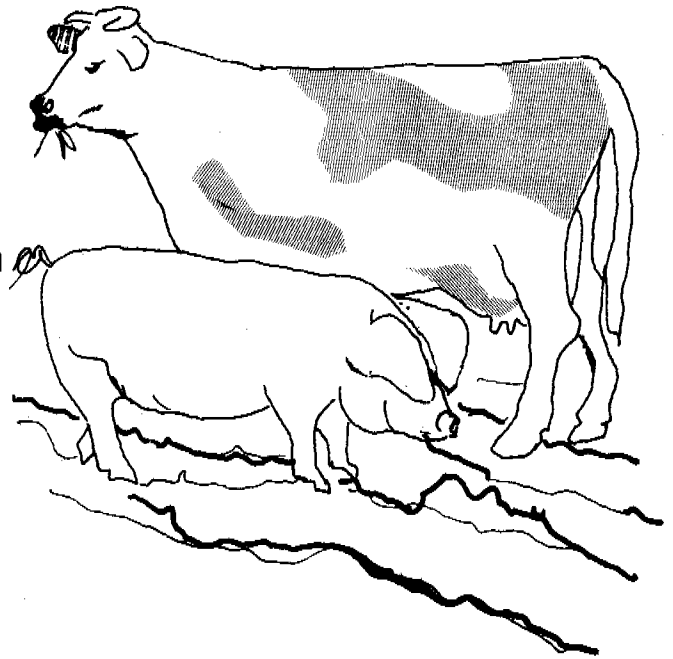
Los mataderos y los sitios donde se venden las carnes deben permanecer muy limpios para evitar que se ensucien o contaminen.



MANTENGA SUS ANIMALES EN CORRALES O COCHERAS Y TENGA ESTOS SITIOS ASEADOS!

Qué debemos enseñar...

COCINE BIEN LA CARNE, ASI MATA LOS MICROBIOS QUE PUEDA TENER Y QUE NOS CAUSAN ENFERMEDADES.



Cuando consumimos carnes dañadas o contaminadas, podemos adquirir enfermedades como la **TENIASIS**.

La **TENIASIS** es una enfermedad causada por la tenía o solitaria, se encuentra principalmente en la carne de cerdo y de res.

La carne con tenía se conoce por que se le ven pepitas o granitos, en algunos lugares se le llama "carne con viruela".

EL PESCADO

El pescado es un alimento muy nutritivo pero se daña y descompone muy rápido.



Los cerdos adquieren la enfermedad por comer materias fecales o excretas.

Cuando preparamos alimentos y no los consumimos inmediatamente o comemos carnes dañadas o podridas podemos **INTOXICARNOS**.

TENGA CUIDADO

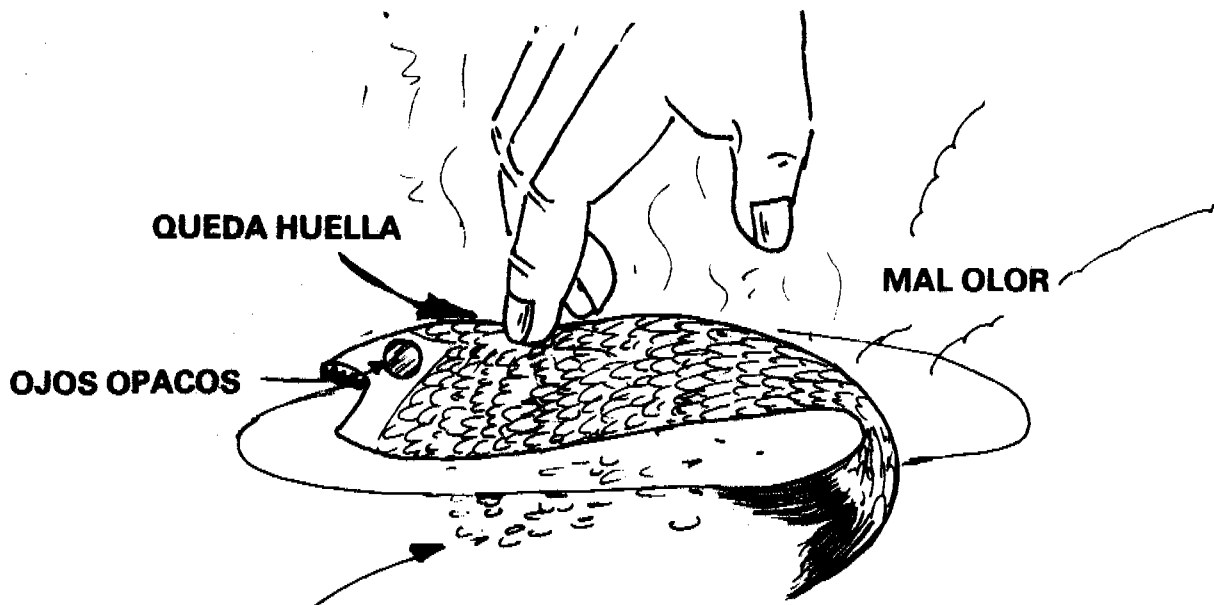
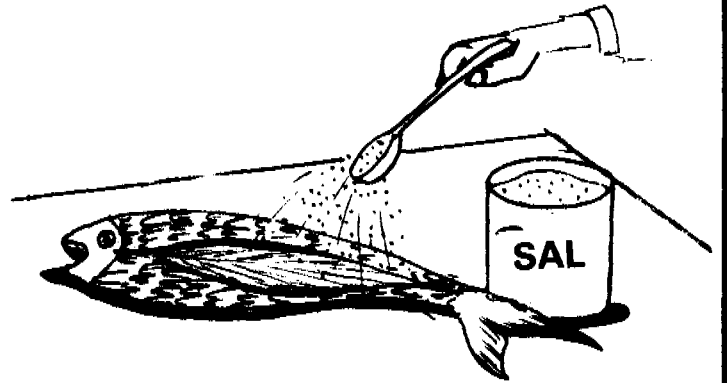
Después de coger un pescado sáquele las tripas inmediatamente.

En climas cálidos meta el pescado rápido en la nevera o en refrigerador o prepárelo y consúmalo inmediatamente.

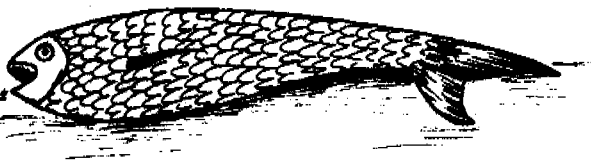
Qué debemos enseñar...

También se puede **SALAR** para que no se dañe.

Se reconoce que el pescado está dañado cuando se pone muy blando, al hacer presión con el dedo queda huella, los ojos son opacos, las escamas se desprenden fácilmente, las agallas se ponen de color gris verdoso y el olor es desagradable.



LAS ESCAMAS SE DESPRENDEN FACILMENTE



CUANDO USTED VEA UN PESCADO ASI NO LO COMPRE O NO LO CONSUMA. ES PELIGROSO SE PUEDEN INTOXICAR AL COMERLO.

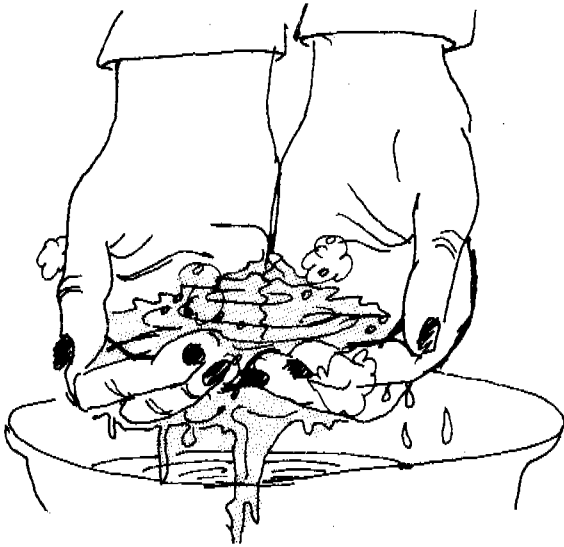
Cuando el pescado es fresco al hacer presión con el dedo no queda huella, el ojo es brillante, las escamas están bien pegadas, las agallas son de color rojo y el olor no es desagradable.

Qué debemos enseñar...

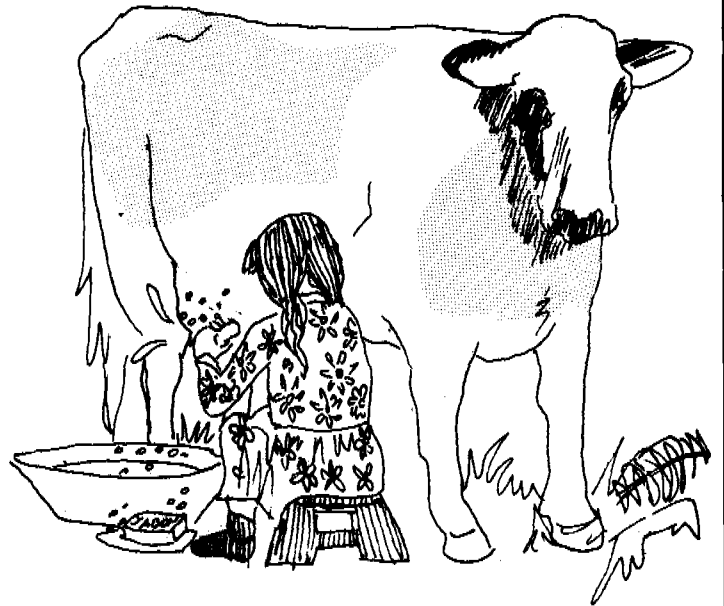
LA LECHE

Para obtener una leche pura y buena para la salud es necesario:

1. No ordeñar vacas enfermas, ni siquiera en los días en que les esté dando drogas.



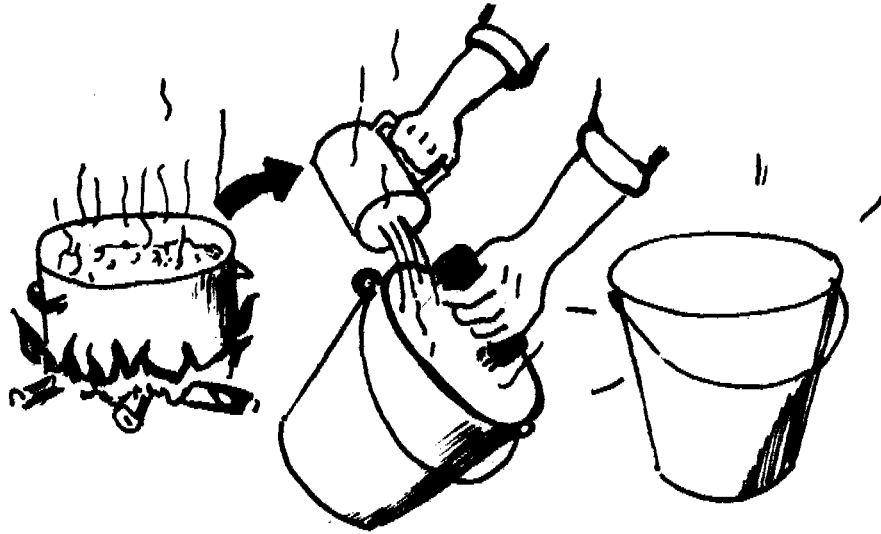
2. Lavar muy bien sus manos y la ubre del animal con agua limpia antes de empezar a ordeñar.



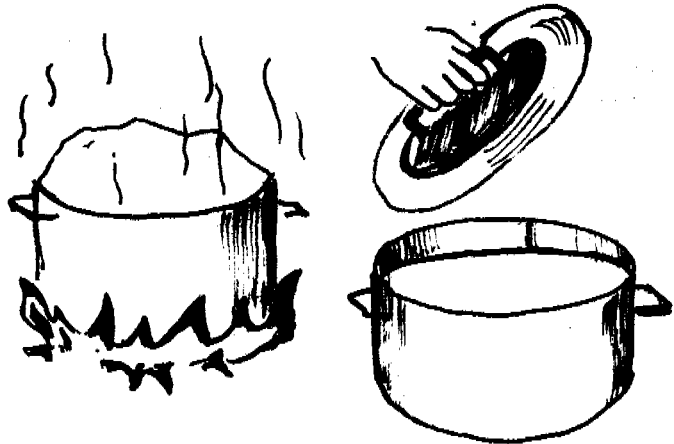
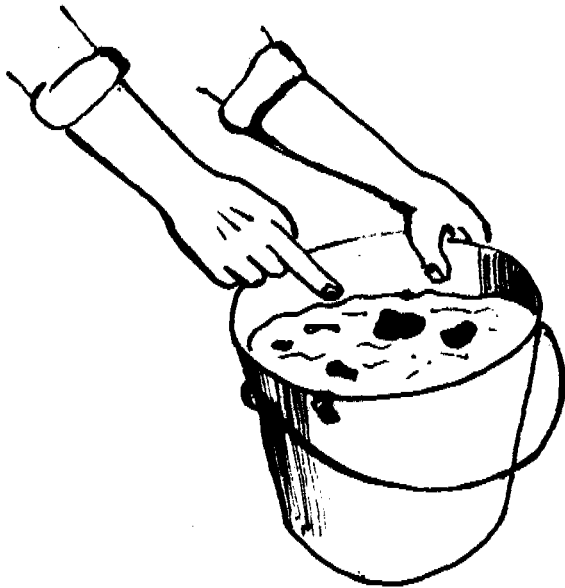
3. Ordeñar la vaca en un sitio limpio.

Qué debemos enseñar...

4. Lave bien y desinfecte con agua caliente los tanques o baldes donde recoge la leche y manténgalos en buen estado.



5. Evite que caigan suciedades en la leche como barro, pelos, excrementos, polvo



HIERVA MUY BIEN LA LECHE ANTES DE CONSUMIRLA NUNCA TOME LECHE SIN HERVIR. DESPUES DE HERVIDA LA LECHE MANTENGALA EN EL RECIPIENTE Y TAPELA.

Qué debemos enseñar...

LAS HORTALIZAS O VERDURAS



Nunca se deben regar las hortalizas o verduras con aguas sucias porque se contaminan con parásitos, huevos de parásitos gusanos y al comerlas podemos enfermarnos.

Antes de comer o preparar las verduras **LA-VELAS MUY BIEN** con bastante agua limpia.



Qué debemos enseñar...

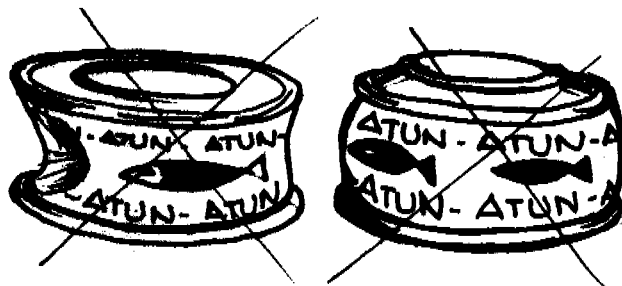
LOS ENLATADOS

LOS ENLATADOS o alimentos que vienen en latas pueden ocasionar enfermedades a quién los consume, cuando han tenido defectos al fabricarlos o cuando no son bien manejados después de destaparlos.



CUANDO COMPRE ALIMENTOS ENLATADOS TENGA EN CUENTA:

- Qué la lata o envase no esté abombada, oxidada, abollada o sin etiqueta.



- Antes de abrir la lata o envase lávelo bien con jabón para evitar que al abrirlo caiga mugre al alimento.

CUANDO ABRA UN ENLATADO CONSUMA EL ALIMENTO INMEDIATAMENTE.

Qué debemos enseñar...

PROTEJA SUS ALIMENTOS ASI CUIDA SU SALUD Y LA DE LOS SUYOS.

LAS PERSONAS QUE MANEJAN ALIMENTOS DEBEN TENER CUIDADO CON EL ASEO Y ASI EVITAN QUE LOS ALIMENTOS SE ENSUCIEN Y LAS PERSONAS QUE LOS CONSUMEN SE ENFERMEN.



No prepare alimentos si tiene heridas en las manos.



Limpie sus uñas mantenga limpia sus manos.



Lave sus manos con agua y jabón después de usar el sanitario.

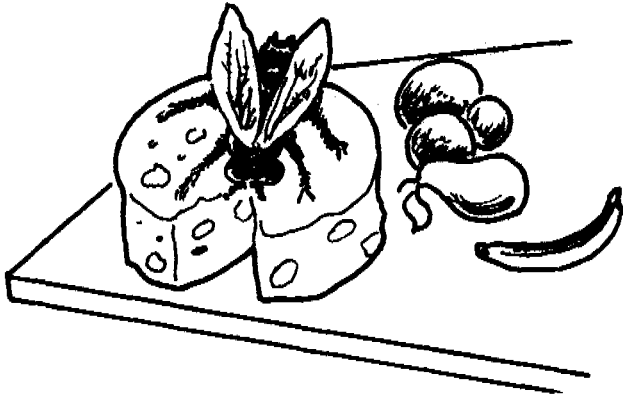


No tosa o estornude sobre los alimentos.

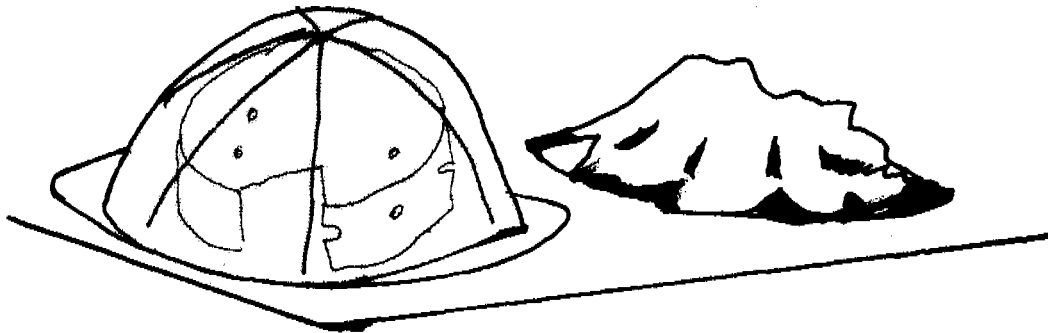
CUANDO SEA INDISPENSABLE APLICAR INSECTICIDAS A LOS CULTIVOS. CONSULTE CON LOS TECNICOS DEL ICA, FEDERACION DE CAFETEROS, Y SIGA SUS INDICACIONES.

Qué debemos enseñar...

PROTEJA SUS ALIMENTOS, EVITE ENFERMEDADES



Las moscas, cucarachas y ratas pisan los alimentos, en sus patas y cuerpo llevan los microbios, y los dejan sobre los alimentos.



Lave muy bien las vasijas que usa para parar, servir o guardar alimentos guárdelos en sitios protegidos de moscas y cucarachas.

Mantenga tapados los alimentos.



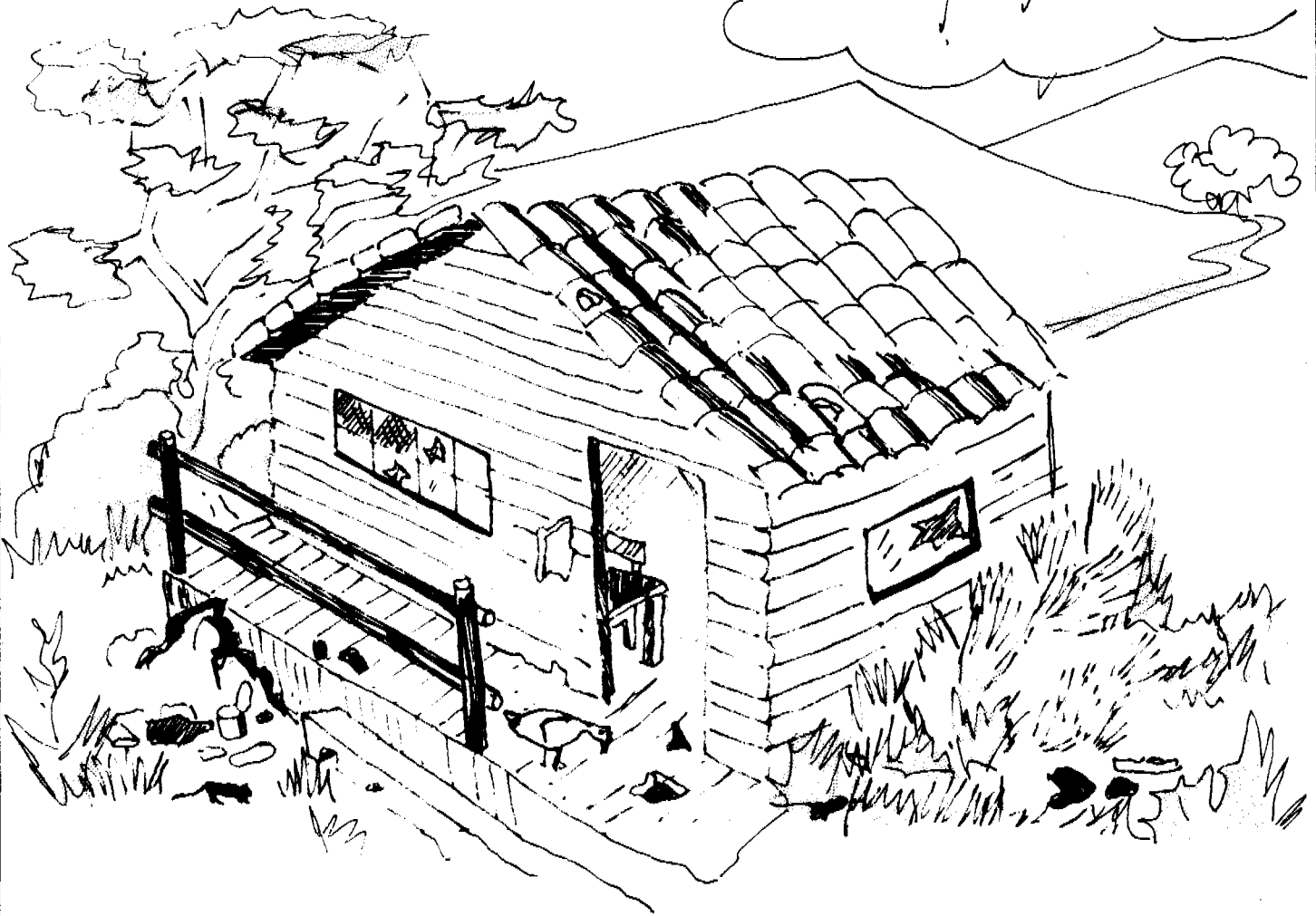
No guarde alimentos donde guarda insecticidas o abonos.

Tape los huecos de la pared de su cocina para que no se conviertan en nidos de animales.

Qué debemos enseñar...

2. HIGIENE DE LA VIVIENDA

La casa o sitio donde vivimos se puede convertir en un grave peligro para nuestra salud si no tenemos en cuenta algunas normas de aseo.



No amontone las basuras en la cocina o alrededores de la vivienda, en las basuras se crían animales y microbios que pueden causarnos enfermedades.

La casa debe estar sobre terrenos secos no que no se inundan, la humedad es peligrosa para la salud, es fácil que se desarrollen microbios que pueden causarnos enfermedades en los pulmones o bronquios, resfriados o gripas constantes.

Qué debemos enseñar...

Las paredes y pisos se ensucian fácilmente recogen polvo y mugre. En los huecos que se forman se crían cucarachas, ratas y microbios.

Cubra los pisos de la casa con cemento, así es más fácil para barrer y recoger basuras.

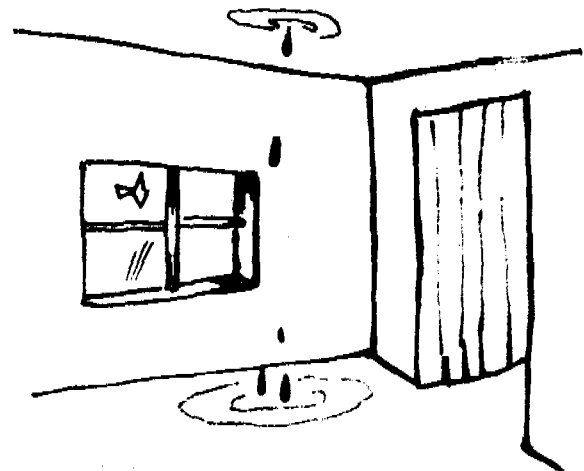


Barra los pisos de la casa, limpie las paredes y muros si es posible lave los pisos.

Pinte o eche cal a las paredes así las protege del mugre, de microbios y otros bichos.

En los techos a veces se hacen huecos o goteras que dejan pasar el agua cuando llueve, se mojan las piezas, este ambiente húmedo no es bueno para la salud.

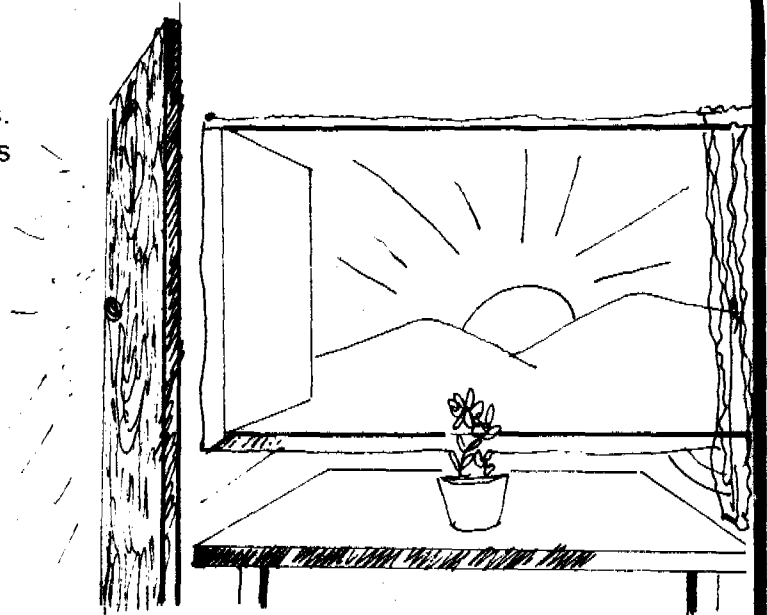
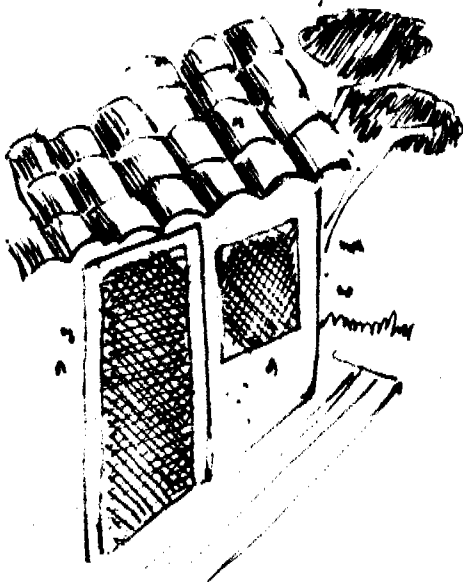
Cubra los espacios que quedan en los techos así no entran a la casa animales como murciélagos o vampiros que pueden ser peligrosos sobre todo cuando las personas duermen.



TAPE LAS GOTERAS.

Qué debemos enseñar...

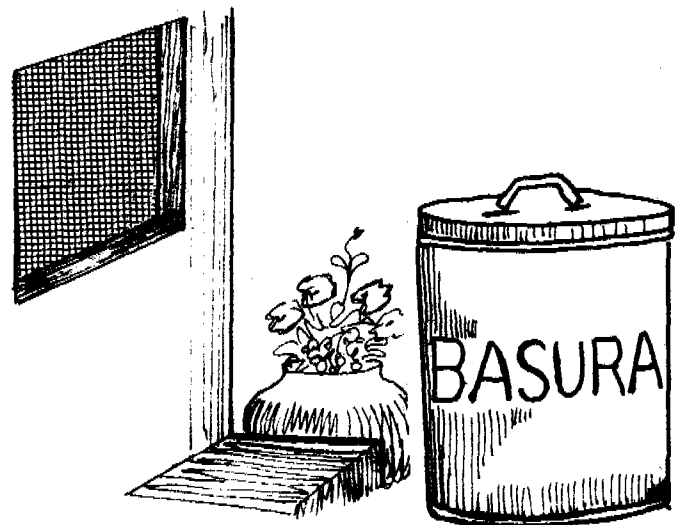
No deje las piezas de la vivienda cerradas. Abra las puertas y ventanas todos los días para que se ventilen y pueda entrar el sol. El sol mata muchos microbios.



En zonas donde hay zancudos y mosquitos, use anejos en las puertas y ventanas. No olvide que estos animalitos nos pican y por la picadura nos pueden pasar enfermedades como el paludismo y el dengue.

Tenga un recipiente con tapa fuera de la casa para echar las basuras.

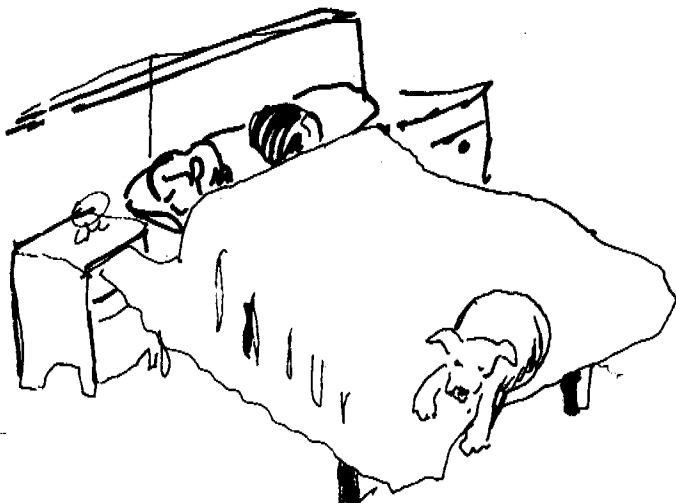
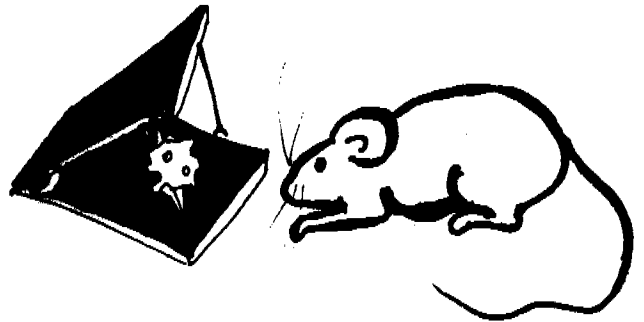
Tape las vasijas que contienen los restos de alimentos que usa para dar de comer a los animales.



NO TIRE RESTOS DE COMIDA EN LOS RINCONES

Qué debemos enseñar...

Acabe en su casa con las ratas, estos animales son muy sucios andan en basureros, pisan excretas llevan en sus patas y cuerpo microbios, luego pisan y manosean los alimentos y cuando los comemos nos podemos enfermar.



No deje animales en las piezas donde duermen las personas, o en la cocina.

Tape los huecos por donde entran a la casa, use venenos para matarlas pero consulte antes con el **PROMOTOR DE SANEAMIENTO**.

Cuando duermen más de 3 personas en una pieza todas respiran el mismo aire y pueden pasarse microbios y por tanto enfermedades.



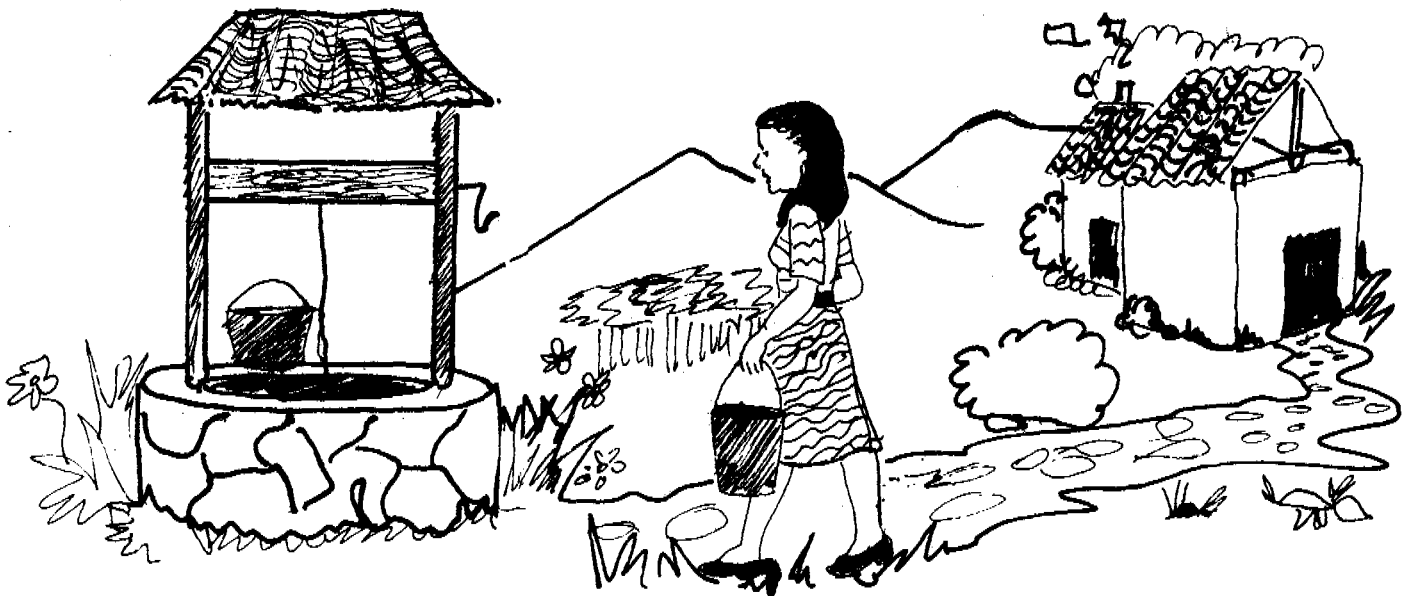
Los insecticidas y abonos no deben guardarse en la cocina, en el sanitario o en las piezas, ni al alcance de los niños.

Qué debemos enseñar...

La cocina debe estar separada del sanitario, de los encierros de los animales como cocheras, gallineros, establos porque los microbios de los animales pueden pasarse a los alimentos y cuando los comemos podemos enfermarnos.



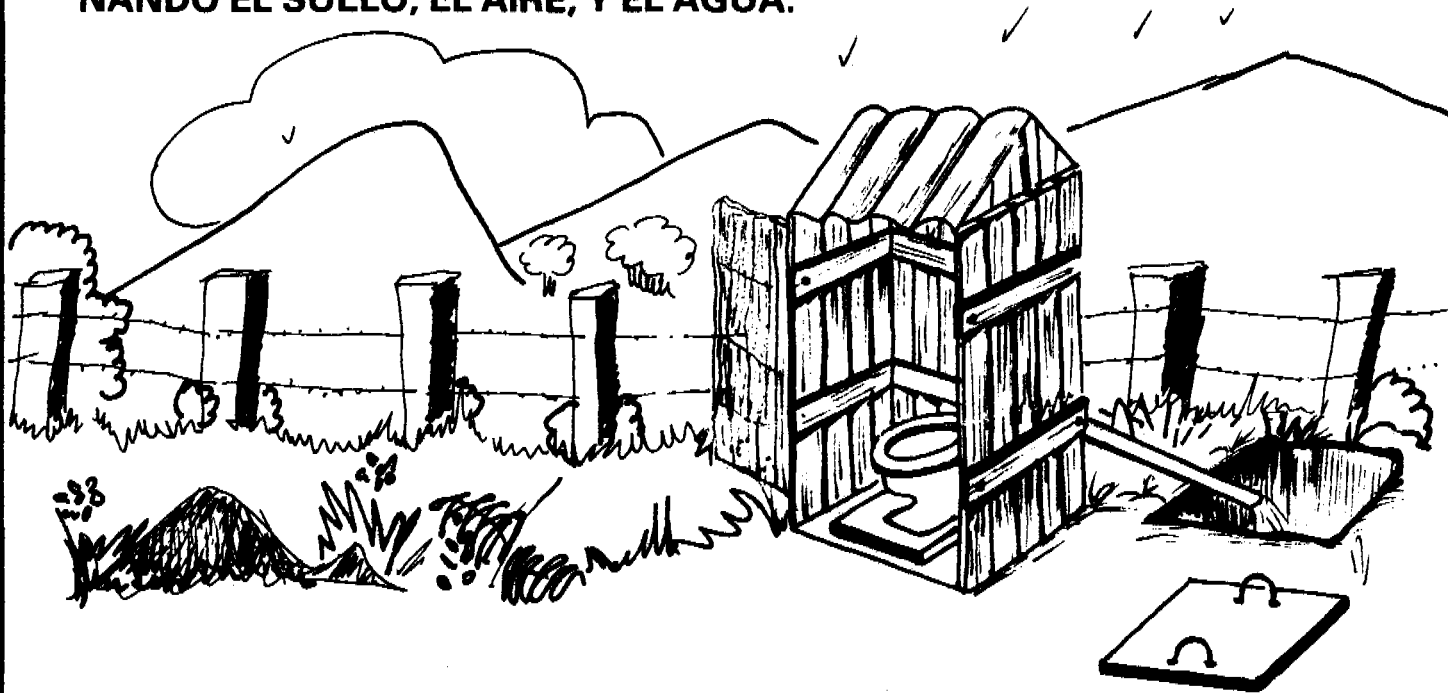
EL AGUA ES NECESARIA PARA VIVIR, LA CASA DEBE ESTAR CERCA DE ALGUNA FUENTE DE AGUA.



Construir un aljibe, en ocasiones soluciona el problema de escasez del agua.

Qué debemos enseñar...

LA CASA DEBE TENER UN SITIO ADECUADO PARA QUE LA GENTE HAGA SUS NECESIDADES, ASI NO LAS DEPOSITAN AL AIRE LIBRE CONTAMINANDO EL SUELO, EL AIRE, Y EL AGUA.



El sanitario debe estar cerca de la vivienda pero lejos del sitio donde se toma el agua, a unos 15 metros.



Cubra con tierra los charcos que se forman en la casa, en el patio y cerca porque en ellos se crían zancudos y moquitos que luego invaden la casa.

Qué debemos enseñar...

3. ASEO PERSONAL

EL ASEO NOS AYUDA A MANTENER SANOS.

EL BAÑO DEL CUERPO

Con el baño se quitan los microbios y parásitos que el cuerpo recoge constantemente en el trabajo, en las actividades diarias, en el juego.

Bañarse el cuerpo no es echarse agua o meterse en un río, es necesario estregar cada parte del cuerpo con jabón para sacar la mugre.



Algunas partes como la cabeza, las orejas, los genitales o partes íntimas requieren de más cuidado porque en estos sitios los microbios y parásitos se acomodan más fácilmente.

BAÑE SU CUERPO CON BASTANTE AGUA LIMPIA Y JABON PARA QUITAR LOS MICROBIOS Y PARASITOS QUE PUEDEN CAUSAR LAS ENFERMEDADES.

Qué debemos enseñar...

DESPUES DE BAÑAR SU CUERPO USE ROPA LIMPIA.

En la ropa se pegan microbios y parásitos que pasan al cuerpo.



Cambie su ropa y lávela con agua limpia y jabón. Déjela suficiente tiempo en el sol, el sol mata los microbios.

ENSEÑE A SUS NIÑOS A BAÑARSE BIEN

ASEO DE LA CABEZA

En la cabeza especialmente de los niños a veces se dan piojos; estos animalitos son muy peligrosos porque chupan la sangre y debilitan el niño o la persona y pueden causarle enfermedades. Viven más contentos donde hay mugre.

Lave la cabeza muy bien para evitar los piojos.



SI ALGUNO DE SUS NIÑOS O LAS PERSONAS LE DA PIOJOS CONSULTE CON LA PROMOTORA, ELLA LE DARA LAS INDICACIONES PARA ACABAR CON LOS PIOJOS.

Qué debemos enseñar...

ASEO DE LAS MANOS

Con las manos tocamos y cogemos de todo, en nuestras manos se recoge a cada rato mucho mugre, que contiene microbios y parásitos.



Lave muy bien sus manos con agua y jabón antes de preparar la comida, antes de comer, antes de cargar el niño, después de hacer deposiciones.

MANTENGA RECORTADAS Y LIMPIAS LAS UÑAS.

ASEO DE LA BOCA

Lávese la boca después de cada comida, porque los restos de comida que quedan entre los dientes los dañan o los pican, también se pueden ocasionar enfermedades en las encías por falta de aseo.

CEPILLE SUS DIENTES.



Guía para enseñar

Enseñar a la gente sobre higiene o aseo es una tarea de mucha paciencia, porque tienen hábitos a veces muy difíciles de cambiar, además porque casi nunca relacionan la falta de higiene con el peligro de enfermar.

Usted puede lograr muchos cambios en su comunidad si trabaja con paciencia, no trate de cambiar todo al tiempo.

Conozca muy bien cuáles son los hábitos higiénicos de la gente de su comunidad y así podrá darse cuenta cuáles cosas son correctas.

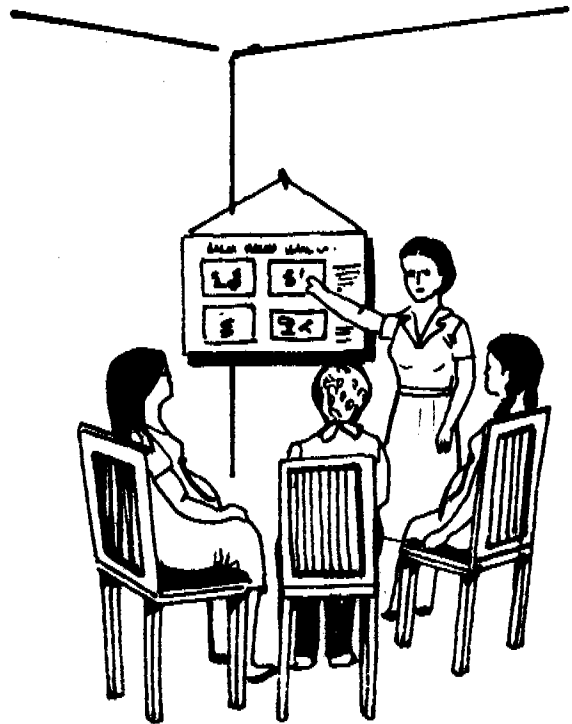
Es importante que usted enseñe cada vez que haya una oportunidad no trate de enseñar todo a la vez.

LA UNIDAD COMPRENDE 3 TEMAS DE HIGIENE:

1. **Higiene de alimentos**
2. **Aseo de la vivienda,**
3. **Aseo personal.**

Enseñe cada tema por separado. Tenga en cuenta las situaciones que se le presenten.

Sí usted hace una visita domiciliaria y observa alguna práctica incorrecta, enseñe sobre eso. Usted debe estar muy segura de lo que va a enseñar. Lea con atención todo lo que está en las páginas "**QUE DEBEMOS ENSEÑAR**" no se lo aprenda de memoria, piense sobre esto y utilícelo para enseñar cuando sea necesario.

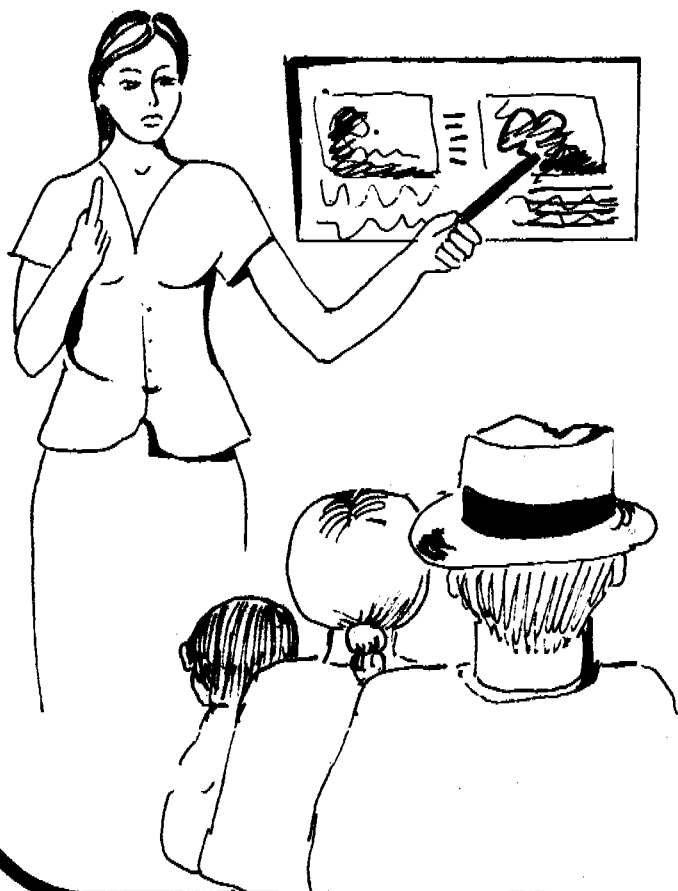


Guía para enseñar...

VISITA DOMICILIARIA

En las **Visitas Domiciliarias** también puede aprovechar para enseñar sobre aquellas cosas de higiene y aseo que usted crea son necesarias. Por ejemplo, sobre la necesidad de lavar muy bien las hortalizas y los alimentos con agua limpia. Usted puede empezar a hablar de esto haciendo preguntas como:

Acostumbran ustedes a comer hortalizas o verduras? Cuáles comen? Cómo las preparan? Después de que la gente dé sus respuestas, enseñe la forma correcta de lavarlas para que no nos hagan daño.



Puede seguir enseñando sobre los cuidados higiénicos con los demás alimentos. Si es posible, con estas enseñanzas; se puede realizar una práctica sobre el lavado correcto de las hortalizas o verduras y se puede también enseñar una forma de prepararlas para que sean de más alimento.

En otra visita a la misma familia puede enseñar sobre las carnes, los enlatados, y así seguir enseñando en sus visitas hasta completar todos los temas de la Unidad.

Después de terminar sus explicaciones no olvide hacer preguntas para darse cuenta si la gente entendió lo enseñado.

AL FINAL HAGA UN RESUMEN DE LOS MENSAJES MAS IMPORTANTES

Guía para enseñar...

CHARLAS CON GRUPOS PEQUEÑOS

Usted también puede enseñar este tema en **charlas con grupos pequeños**. De los temas que trae la Unidad escoja el que crea de mayor interés para el grupo.



Cite las personas a la charla, indíqueles la hora y sitio.

Aliste las láminas de esta Unidad.

Prepare el sitio, puede ser la casa de una de las personas del grupo.

Empiece la reunión a la hora indicada. Sea puntual esto le ayuda a ganar la confianza de la gente.

De acuerdo con el tema que va a enseñar empiece con la lámina indicada.

Muestre la lámina, haga preguntas, dé las enseñanzas, vuelva a preguntar y haga resumen de todo lo dicho.

A continuación le hacemos sugerencias sobre uno de los temas, usted puede hacer lo mismo con los demás.

Por ejemplo, si el tema que va a enseñar en la charla es Higiene de los Alimentos.

Muestre la lámina No. 1 que contiene diferentes alimentos.

Pregunte: Qué alimentos vemos en esta lámina?

Para que sirven los alimentos?

Cuáles se producen en esta zona?

Qué tienen que ver los alimentos con nuestra salud?

Las respuestas que la gente da en una charla son muy importantes, esté atenta para recoger lo que la gente dice, en estas respuestas puede haber muchas de las cosas que va a enseñar, o puede darse cuenta de aquellas cosas que la gente no sabe y que usted puede enseñarles, como por ejemplo insistir en el peligro de enfermarse cuando consumimos alimentos sucios o contaminados, mal preparados o dañados.

Guía para enseñar...

PREGUNTANDO A LA GENTE LOGRA MAYOR ATENCION Y PARTICIPACION DE ELLOS EN LA CHARLA. UTILICE BIEN LAS RESPUESTAS QUE LA GENTE LE DA.

Muestre las láminas 2 y 3 que contienen mensajes sobre cuidados de los alimentos.

PREGUNTE: –Que cuidados debemos tener con las carnes para que no se dañen y ensucien o contaminen? Qué puede pasarnos si consumimos carnes dañadas?

Qué cuidados debemos tener con la leche para que no nos haga daño?

Qué cuidados debemos tener con las hortalizas o verduras?

Qué cuidados debemos tener con los enlatados?

Qué medidas de aseo debemos tener en cuenta para no ensuciar los alimentos?

Repase todas las cosas que enseñó y haga preguntas para darse cuenta si quedaron claros los mensajes.

Otra manera de darse cuenta si los mensajes fueron entendidos es realizando un pequeño juego que consiste en hacer una historia sobre la higiene de los alimentos, usted empieza la historia y cada persona va agregando algo hasta que resulte como un cuento: Por ejemplo.

Usted empieza "En un pueblito cerca de aquí conocí una familia, todos trabajaban en el campo. El padre cuidaba de 4 vacas que diariamente le daban la lecha para su familia y para otras familias vecinas que se la compraban.

Muy temprano se levantaba a ordeñar sus vacas, recogía los baldes y empezaba su labor tiraba y tiraba de la ubre de las vacas hasta sacar la última gota...

Cada persona puede ir aumentando algo a este cuento y usted aprovechar para hacer preguntas, darse cuenta si la gente entendió y hacer las explicaciones necesarias.

