



## ACTIVITAT 6: La higiene alimentària

**CP: Atenció socio sanitària a persones dependents en el domicili**

**MÒDUL: Suport domiciliari i alimentació familiar**

### **1. Explica qué es la higiene alimentaria y qué ocurre cuando no se lleva a cabo en alguna fase del proceso de manipulación de alimentos.**

Es el conjunto de medidas que se llevan a cabo en las fases de preparación, elaboración, conservación y presentación de los alimentos, con el objetivo de conseguir un alimento sano y de calidad.

Cuando no se cumplen algunas de estas medidas se produce la contaminación de los alimentos.

### **2. Explica los conceptos de contaminación cruzada directa e indirecta, y pon dos ejemplos de cada una. En cada ejemplo indica cómo se hubiese podido evitar.**

La contaminación cruzada se produce cuando se pasan microbios de un alimento a otro en buen estado. Según como se produzca la contaminación se distingue entre contaminación directa e indirecta:

- La contaminación directa se produce por el contacto directo entre el alimento contaminado y el que no lo está. Por ejemplo, cuando preparamos un plato con algún ingrediente contaminado o cuando entran en contacto productos cocidos y crudos.
- En la contaminación indirecta los contaminantes se transmiten por medio de las manos, utensilios, tablas de cortar o cualquier otro elemento que actúa como intermediario. Por ejemplo, al usar un mismo cuchillo para cortar alimentos crudos y cocinados; no lavarse las manos, etc.



Para reducir al máximo el riesgo de contaminación cruzada, se deberá evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados, y se extremará el cuidado de la higiene de las manos, los instrumentos de cocina y las instalaciones.

### 3. Escribe las palabras correctas en las siguientes frases:

#### Contaminación directa / Contaminación cruzada indirecta / Contaminación cruzada directa

- La contaminación del alimento producida en algún punto de la cadena alimentaria debido a una manipulación deficiente por el ser humano o de manera natural se denomina **CONTAMINACIÓN DIRECTA**
- La contaminación producida cuando un alimento contaminado entra en contacto directo con uno sano se denomina **CRUZADA DIRECTA**
- La contaminación causada por una mala manipulación entre un alimento crudo y uno cocinado a través de utensilios de cocina: **CRUZADA INDIRECTA**

### 4. Indica qué elementos de la higiene personal debes cuidar si, tras la realización de las tareas de limpieza domiciliaria, tienes que pasar a preparar la comida.

Se deberá mantener una higiene corporal esmerada:

- Presentar una adecuada limpieza corporal general (imprescindible la ducha diaria)
- El lavado minucioso de las manos, que deberá repetirse en cualquiera de estas ocasiones:
  - Antes y después de incorporarte al trabajo.

- Después de ir al servicio o de tocar la basura.
- Al manipular alternativamente alimentos crudos y cocinados.
- Después de estornudar, sonarte, tocarte el pelo o alguna acción similar.
- El pelo se llevará recogido y mejor si cubierto con un gorro.
- Se llevará protegida cualquier herida por pequeña que sea.
- No se podrá comer, fumar ni mascar chicle mientras se manipule comida.

**5. Explica por qué la temperatura y el tiempo son las variables decisivas en la proliferación de gérmenes. Indica cómo actuar para atenuar o evitar la influencia de ambas variables en la contaminación de alimentos.**

La temperatura y el tiempo son los dos factores que influyen en el número de microbios que puede contener un alimento y, por lo tanto, son dos las variables de riesgo que se deben controlar:

- En cuanto a la temperatura, los microbios se multiplican entre los 10 y los 60 °C, con lo que esta franja es la más peligrosa. A más de 65 °C los microorganismos se destruyen y entre los 8 y los -18 °C se inmovilizan y no actúan.
- Cuanto más tiempo esté un alimento en la franja de temperatura de riesgo, por ejemplo, fuera de la nevera, mayores serán las posibilidades de intoxicación.

Por estas razones es necesario cocinar bien los alimentos (por encima de los 75°C) para asegurar la eliminación de agentes patógenos. Una vez cocinados, se deben consumir en el momento, si no, se deberán guardar en la nevera para retrasar su proliferación.

**6. Escribe al menos 6 actuaciones que debes llevar a cabo, como técnico en atención domiciliaria, para evitar infecciones toxicoalimentarias.**

1. Lavarse las manos cada vez que se cambia de tarea o se toca algo sucio.
2. Mantener una higiene corporal esmerada.
3. Cumplir las medidas de protección exigidas: pelo recogido o gorro, guantes si se tiene heridas, etc.
4. Asegurar una estricta limpieza de la cocina y en especial de las superficies y los utensilios.
5. No utilizar el mismo cuchillo para cortar distintos ingredientes sin antes lavarlo.
6. No sobrepasar el tiempo de consumo, entre que se acaba la preparación de la comida y el momento de la ingesta.
7. Lavar los alimentos, especialmente los que se consumen crudos.
8. Cocinar los alimentos asegurándose que lleguen a los 75 °C en el centro del producto.
9. Verificar el correcto estado de los alimentos antes de cocinarlos.
10. Mantener buenas prácticas en la congelación y descongelación de alimentos.

**7. Indica qué son las enfermedades de transmisión alimentaria y qué tipos existen.**

Las enfermedades de transmisión alimentaria (ETA'S) son procesos patológicos que se producen como consecuencia de la ingesta de alimentos que presentan microorganismos patógenos o sustancias tóxicas. Se distinguen tres tipos:

- Infecciones alimentarias.
- Intoxicaciones alimentarias.
- Toxiinfecciones alimentarias.

**8. Completa la siguiente tabla con las tox infecciones alimentarias más frecuentes, sus síntomas principales y los alimentos que las pueden producir.**

BACTERIA	ALIMENTOS	SÍNTOMAS
<b>Bacillus cereus</b>	Arroz cocido	Vómito y diarrea
<b>Campiloba cter jejuni</b>	Cuando la sangre de una ave cruda gotea en alimentos cocinados o ensaladas	Náuseas y diarrea con sangre
<b>Botulismo</b>	Alimentos enlatados y mal esterilizados	Dificultad al hablar, visión borrosa e insuficiencia respiratoria
<b>Eschericia</b>	Carne picada mal cocida	Vómito y diarrea
<b>Salmonella</b>	Huevos crudos o poco cocidos, alimentos sin refrigerar, etc.	Náuseas, dolor abdominal, fiebre, vómitos y diarrea
<b>Estafilococo</b>	Hay personas que tienen esta bacteria y pueden transmitirla a alimentos como el jamón, las aves, la nata y los pasteles.	Dolor abdominal, náuseas, vómitos y diarrea.