

Lo que usted debe saber sobre la  
**Higiene de los Alimentos**







Lo que usted debe saber sobre la

# Higiene de los Alimentos

**Fundación de Religiosos  
para la Salud**

C/ Hacienda de Pavones 5  
28030 Madrid  
info@fundacionfrs.es  
www.fundacionfrs.es

Entidad colaboradora:



MINISTERIO DE SANIDAD Y  
BIENESTAR SOCIAL REPÚBLICA  
DE GUINEA ECUATORIAL

Lo que usted debe saber sobre la

# Higiene de los Alimentos

**EQUIPO TÉCNICO**

Equipo técnico de FRS

**BIBLIOGRAFÍA**

5 claves para la Inocuidad de los Alimentos (OMS), 2007

**EDITA**

Fundación de Religiosos para la Salud

**ILUSTRACIONES**

Eliezer Nguema Namil

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN**

Gabriel Ramón Sánchez

---

Primera edición: julio 2019



*Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Unión Europea.  
El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de FRS y no  
necesariamente refleja los puntos de vista del financiador.*

# Contenidos

---

Presentación	7
Higiene de los alimentos	8
Microorganismos	9
Microorganismos buenos	10
Microorganismos malos	11
Microorganismos Peligrosos	12
Síntomas de las enfermedades producidas por microorganismos	16
Medidas para que los alimentos estén sanos y en buen estado	18
Recuerde que...	27

---



# Presentación

Se estima que en torno a 600 millones de personas enferman al año a causa de la insalubridad de los alimentos. 420.000 personas mueren por esta misma causa (OMS 2019).

Según la Organización Mundial de la Salud, las bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas presentes en los alimentos son la causa de más de 200 enfermedades, desde la diarrea hasta el cáncer.

El simple hecho de lavarnos las manos o tomar medidas sencillas a la hora de manipular o preparar de forma segura los alimentos puede salvar muchas vidas y prevenir millones de enfermedades.

Con el objetivo de contribuir con dicho fin, la Fundación de Religiosos para la Salud en colaboración con el Ministerio de Sanidad y Bienestar Social de la República de Guinea Ecuatorial (MINSABS) ha producido el presente manual "Lo que usted debe saber sobre la **Higiene de los Alimentos**", financiado por la Unión Europea.

Gracias a todos ellos por su trabajo y preocupación, por una Guinea Ecuatorial mejor.

# Higiene de los alimentos

Conocer los **HÁBITOS DE HIGIENE DE LOS ALIMENTOS** y de su manipulación es imprescindible para prevenir enfermedades.

Los alimentos pueden estar contaminados. El ambiente, los utensilios y herramientas para su preparación o almacenamiento pueden estar en malas condiciones, por lo que es **MUY IMPORTANTE CUIDAR LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS.**



## LOS MICROORGANISMOS

son seres vivos muy pequeños, tanto, que son invisibles para el ojo humano.

**Son tan pequeños que haría falta 1 millón de ellos para llenar el espacio que ocupa una cabeza de alfiler.**



# Higiene de los alimentos

Hay **TRES TIPOS** de microorganismos:  
**BUENOS, MALOS Y PELIGROSOS.**

Los **MICROORGANISMOS BUENOS** son útiles:

- **Están presentes en el proceso de elaboración de ciertos alimentos y bebidas (queso o el yogur).**

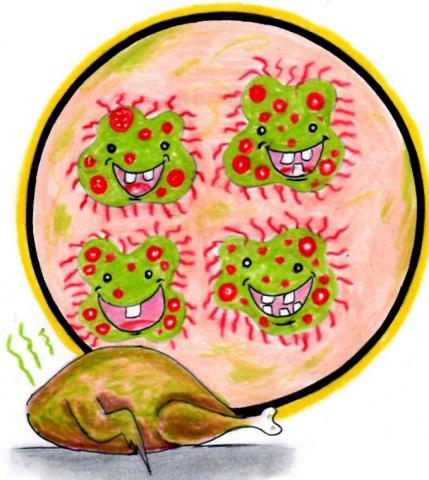
---

- **Se utilizan para la fabricación de medicinas (como la penicilina).**

---

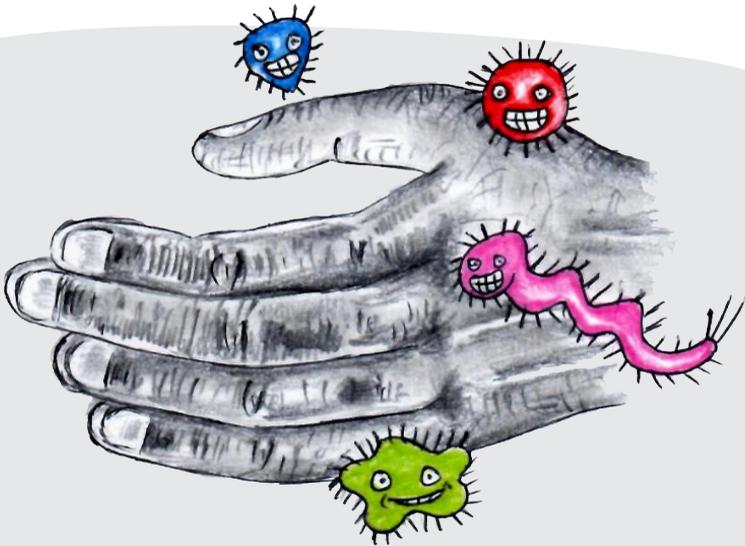
- **Ayudan a digerir los alimentos en el intestino.**

---



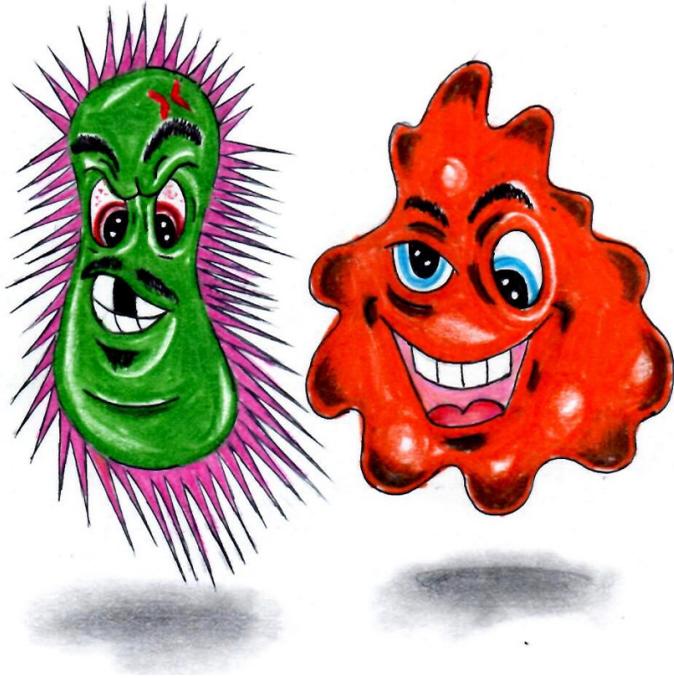
Los **MICROORGANISMOS MALOS** no suelen provocar enfermedades a personas, pero pueden hacer que los alimentos huelan y sepan mal y tengan un aspecto desagradable.

## BACTERIAS.



MANO SUCIA.

## Los **MICROORGANISMOS PELIGROSOS:**



- **Causan enfermedades a las personas y pueden incluso matar. Se denominan "patógenos".**

---

- **La mayoría de ellos no altera (o cambia) el aspecto de los alimentos.**

---

- **En ocasiones la existencia de organismos malos indica la existencia de microorganismos peligrosos.**

---

Los **MICROORGANISMOS PELIGROSOS** más comunes que podemos encontrar en los alimentos son:

- **BACTERIAS:** Salmonella, Shigella, Campylobacter y E. coli.

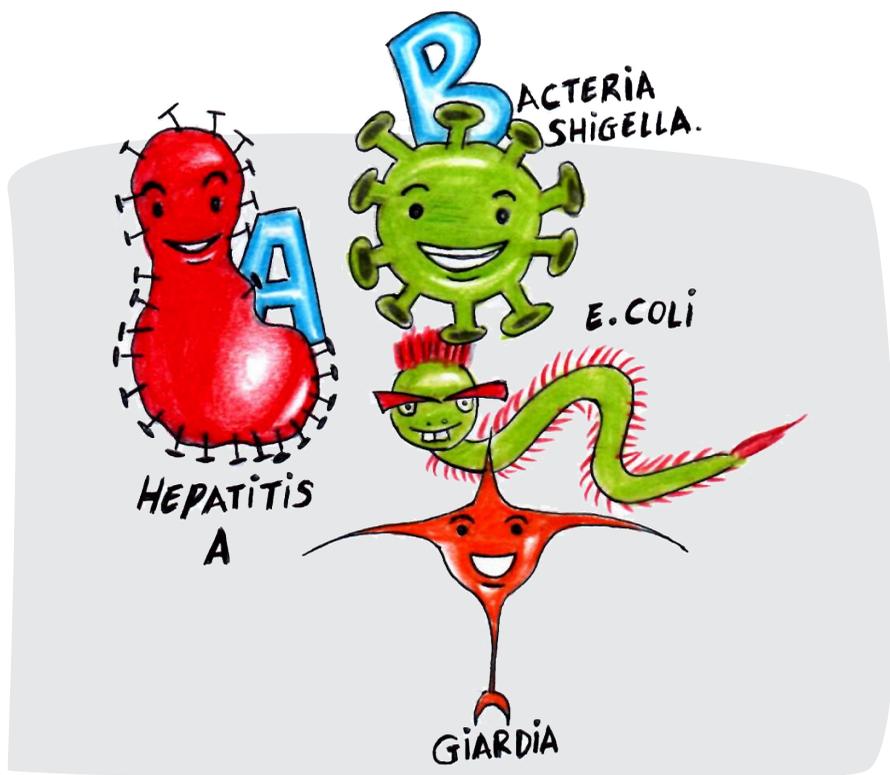
---

- **PARÁSITOS:** Giardia, Trichnella.

---

- **VIRUS:** Hepatitis A, Norovirus.

---

# Higiene de los alimentos

Los **MICROORGANISMOS** se encuentran en todas partes, pero sobre todo en:

- **Las heces.**

---

- **La tierra y el agua.**

---

- **Las ratas, los ratones, los insectos, los murciélagos y otros animales molestos.**

---

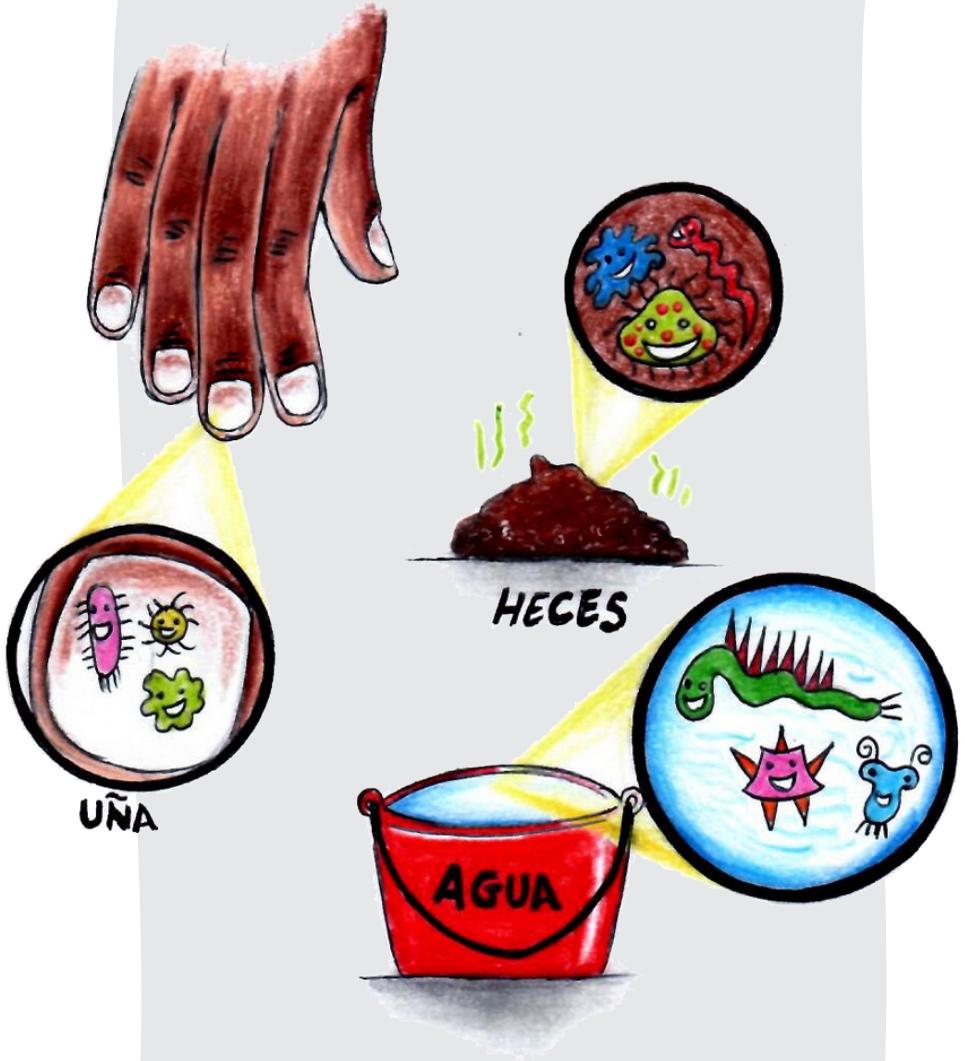
- **Los animales domésticos, marinos y de granja (como perros, peces, vacas, gallinas y cerdos).**

---

- **Las personas (vísceras, boca, nariz, intestinos, manos, uñas y piel).**

---

**EL AGUA, EL CALOR Y EL TIEMPO AYUDA A QUE LOS MICROORGANISMOS CREZCAN Y SE MULTIPLIQUEN.**



UÑA

HECES

AGUA

# Higiene de los alimentos

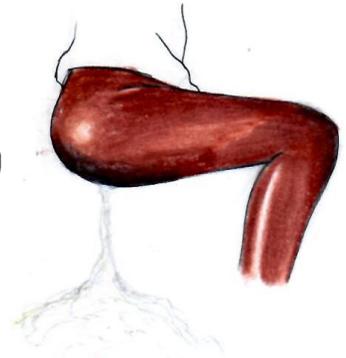
Los **SÍNTOMAS** más comunes de las enfermedades producidas por microorganismos de los alimentos son:



**DOLOR  
ESTOMACAL**



**VÓMITOS**



**DIARREA**

ADEMÁS DE LOS MICROORGANISMOS,  
**LOS ALIMENTOS TAMBIÉN  
PUEDEN CONTENER:**

**SUSTANCIAS  
QUÍMICAS TÓXICAS:**

TOXINAS NATURALES, METALES  
Y CONTAMINANTES NATURALES,  
**INSECTICIDAS** UTILIZADOS EN EL  
CULTIVO DE LOS ALIMENTOS, LOS  
PRODUCTOS DE LIMPIEZA,  
ENTRE OTROS.

# Medidas para que los **ALIMENTOS** estén **SANOS** y en buen estado

## 1. MANTÉN LA LIMPIEZA

Para EVITAR la presencia de **MICROORGANISMOS PELIGROSOS** o sustancias tóxicas en tus manos o en las superficies e instrumentos de la cocina y la comida:

- **Lávate las manos antes y después de comer o preparar los alimentos.**

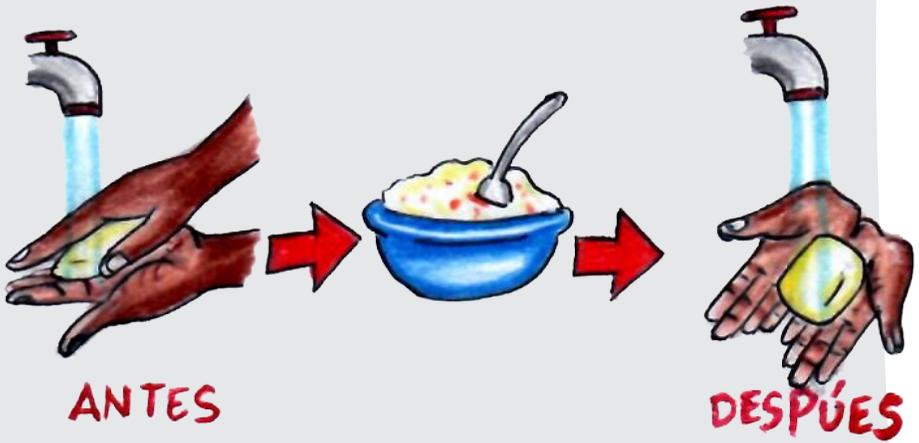
---

- **Lávate las manos después de ir al baño.**

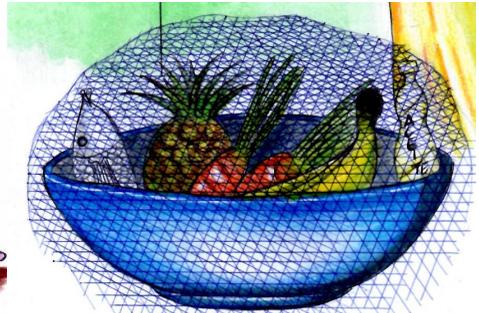
---

- **Lava y desinfecta todas las superficies, platos y cubiertos que vayas a usar en la preparación y comida de los alimentos.**

---



# Medidas para que los **ALIMENTOS** estén **SANOS** y en buen estado



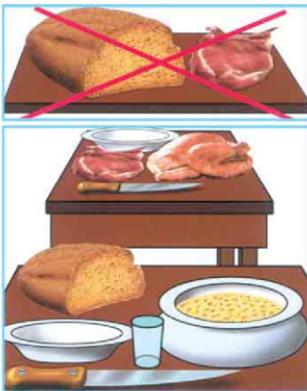
PROTEGE LOS ALIMENTOS Y LAS ÁREAS DE LA COCINA Y COMIDA de moscas, de otros insectos y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados).

LOS ANIMALES no deben de estar en los lugares donde se cocina o se come.

## 2. SEPARA ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

**LOS ALIMENTOS CRUDOS**, especialmente las carnes rojas, la carne de ave y el pescado y sus jugos, pueden contener **MICROORGANISMOS PELIGROSOS** que pueden transferirse a otros alimentos durante la preparación y conservación de los mismos.

- En su compra y almacenamiento **MANTÉN SEPARADOS** la carne roja, la carne de ave y el pescado crudos de los demás alimentos.
- 
- **GUARDE LOS ALIMENTOS** en recipientes con tapas para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados.
- 
- **LAVE LOS PLATOS, UTENSILIOS** y espacios que hayan estado en contacto con alimentos crudos. Utiliza platos limpios para los alimentos cocinados.
- 

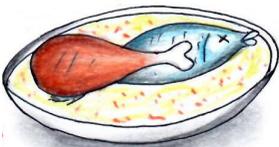


# Medidas para que los **ALIMENTOS** estén **SANOS** y en buen estado

## 3. COCINA COMPLETAMENTE



**SUPERAR  
LOS 70°**



**BIEN COCIDOS ✓**



**MAL COCIDOS ✗**

Elimine los **MICROORGANISMOS PELIGROSOS** y o sustancias tóxicas de los alimentos y las bebidas.

El calor por encima de los 70° grados destruye a los **MICROORGANISMOS**, por ello:

**LOS ALIMENTOS DEBEN COCINARSE COMPLETAMENTE,** EVITANDO COMER ALIMENTOS COMO LA CARNE, EL POLLO, LOS HUEVOS O EL PESCADO CRUDOS O SEMICRUDOS.

RECALENTAR POR  
ENCIMA DE 60°C.



ADEMÁS, ES ADECUADO MANTENER LA  
COMIDA CALIENTE O RECALENTARLA  
(POR ENCIMA DE LOS 60°C).

# Medidas para que los **ALIMENTOS** estén **SANOS** y en buen estado

## 4. MANTÉN LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

**EL FRÍO** IMPIDE QUE LOS MICRO-ORGANISMOS CREZCAN Y SE MULTIPLIQUEN:

- Es necesario **GUARDAR LA COMIDA EN EL REFRIGERADOR**, principalmente los alimentos cocinados y perecederos.
- Los alimentos cocinados **NO DEBEN** permanecer a temperatura ambiente por **MÁS DE 2 HORAS**. Deben guardarse en el refrigerador.



# 5. USA AGUA Y ALIMENTOS SEGUROS

- Usa agua tratada, que sea segura.

---

- Selecciona alimentos sanos y frescos.

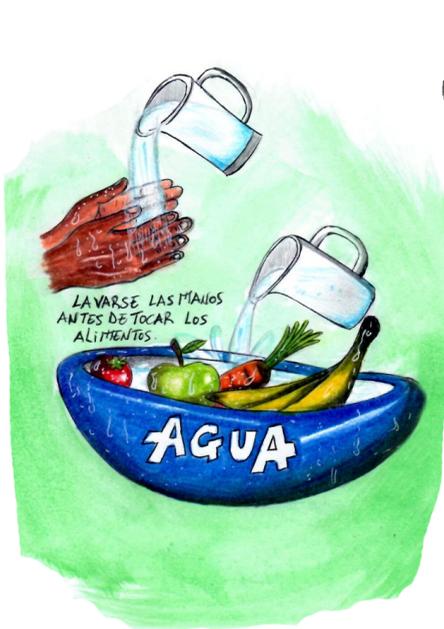
---

- Lava las frutas, verduras y hortalizas, especialmente si se van a consumir crudas.

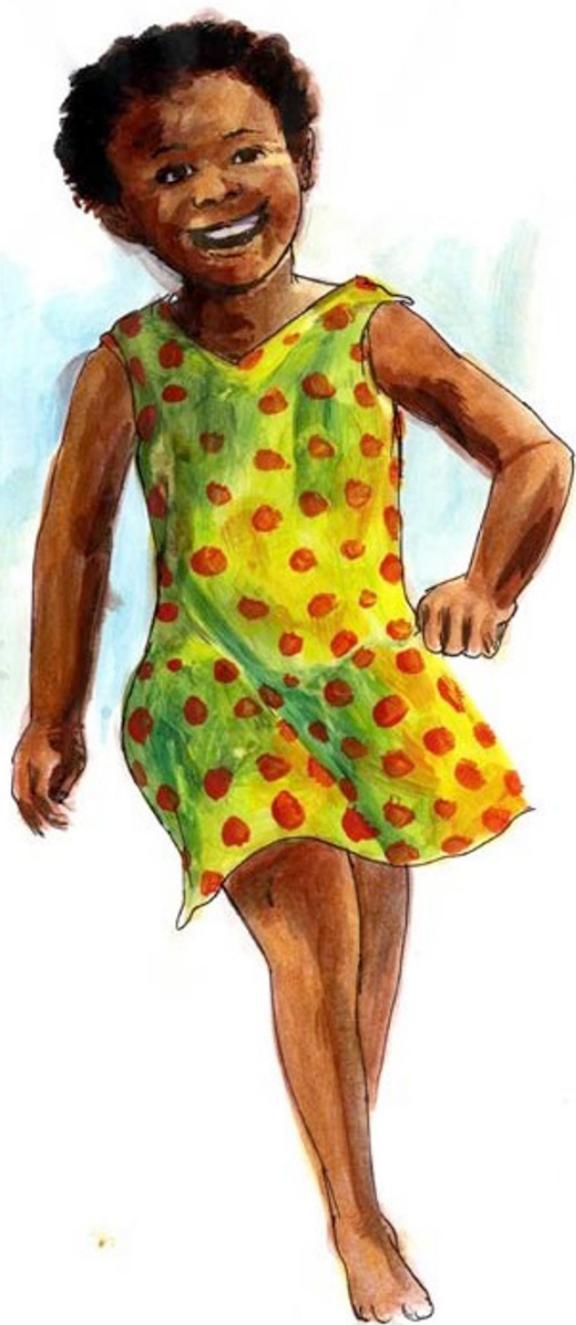
---

- No tomes alimentos caducados.

---

## USA AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS



# RECUERDE QUE...

LA GENTE SANA Y BIEN ALIMENTADA  
ES MÁS FUERTE, MÁS PRODUCTIVA  
Y ESTÁ EN MEJORES CONDICIONES  
DE ROMPER EL CICLO DE POBREZA  
Y DESARROLLAR AL MÁXIMO SU  
POTENCIAL Y CAPACIDADES.

SI ESTAS BIEN NUTRIDO/A  
Y SANO/A CRECERÁS Y  
APRENDERÁS MEJOR.



Lo que usted debe saber sobre la  
**Higiene de los Alimentos**

**Fundación de Religiosos  
para la Salud**

C/ Hacienda de Pavones 5  
28030 Madrid  
info@fundacionfrs.es  
www.fundacionfrs.es

Entidad colaboradora:



MINISTERIO DE SANIDAD Y  
BIENESTAR SOCIAL REPÚBLICA  
DE GUINEA ECUATORIAL