Universidad Nacional De Loja

Área de la Salud Humana

CARRERA DE ENFERMERIA

TEMA:

HIGIENE ALIMENTARIA Y SU RELACIÓN CON LA CONSERVACIÓN, PREPARACIÓN Y CONSUMO DE LOS ALIMENTOS EN EL ORFANATO PADRE JULIO VILLARROEL

Tesis previa a la obtención del Título de Licenciada en Enfermeria

AUTORA:

ROSA TATIANA DURÁN MERCHÁN

ASESORA:

LIC. MERI ORDOÑEZ

LOJA – ECUADOR

2013

CERTIFICACIÓN

Loja, 17 de Octubre del 2013

Lic. Meri Ordoñez

Certifico que el presente trabajo de investigación de tesis, titulado: **HIGIENE ALIMENTARIA Y SU RELACIÓN CON LA CONSERVACIÓN, PREPARACIÓN Y CONSUMO DE LOS ALIMENTOS EN EL ORFANATO PADRE JULIO VILLARROEL,** ha sido elaborado por la Srta. Rosa Tatiana Durán Merchán, bajo mi dirección, control y seguimiento, el mismo que se encuentra dentro de los parámetros legales que exige la Institución por lo que autorizo su presentación ante el organismo competente, para el trámite correspondiente.

.....

Lcda. Meri Ordoñez
DIRECTORA DE TESIS

AUTORIA

Yo, **Rosa Tatiana Duran Merchán** declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo representante a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos los posibles reclamos acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional - Biblioteca Virtual.

Autor: Rosa Tatiana Durán Merchán

Firma:

Cedula: 1105044950

Fecha: 17 de Octubre del 2013

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo **Rosa Tatiana Durán Merchán** declaro ser autora de la tesis titulada: **"HIGIENE ALIMENTARIA Y SU RELACIÓN CON LA CONSERVACIÓN, PREPARACIÓN Y CONSUMO DE LOS ALIMENTOS EN EL ORFANATO "PADRE JULIO VILLARROEL"** como requisito para optar al grado de Licenciada en Enfermería: autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con los cuales contenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 29 días del mes de Octubre del dos mil trece, firma el autor.

Firma: ……

Autor: **Rosa Tatiana Durán Merchán**

Cédula: 1105044950

Dirección: Barrió Conzacola **Correo electrónico**: rtdm_20@yahoo.es

Teléfono…… **Celular**: 0985523347

Directora de tesis: Dra. Meri Ordoñez

Tribunal de Grado: Mg. Gina Monteros Cocíos
Mg. Rosa Rojas Flores
Mg. Rosario Carrión

DEDICATORIA

Primeramente a Dios que me ha mantenido con vida y salud, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente, por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periódo estudiantil.

Con mucho amor y agradecimiento a mi querida madre Emilia por ser mi padre y madre, mi pilar fundamental, por estar conmigo en cada momento, por creer en mi, por haberme sacado adelante, brindándome ejemplos dignos de superación, constancia y entrega.

A mis queridas hermanas Silvana, Jenny, Andrea y Mariela por su apoyo constante, su confianza a lo largo de toda mi vida y a mis adorados sobrinos/as, Melissa, Gabriela, Fausto, Salome, Marco, Briana y Ricardo, por ser mi luz, mi inspiración, por su cariño y ternura eterna y al resto de mi familia, todos y cada uno han fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida.

En gran parte gracias a ustedes, hoy puedo ver alcanzada mi meta, ya que siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera. Va por ustedes por lo que valen, porque admiro su fortaleza y por lo que han hecho de mi, por todo esto les agradezco de corazón.

Rosa Tatiana Durán Merchán

AGRADECIMIENTO

Como prioridad en mi vida agradezco a Dios por su infinita bondad, por haber estado conmigo en los momentos que más necesitaba, por darme salud, fortaleza, responsabilidad y sabiduría, por haberme permitido culminar un escalón mas de mis metas y porque tango la certeza y el gozo de que siempre va estar conmigo.

A mí adorada madre que me ha sabido dar su apoyo incondicional y a quienes debo este triunfo, por todo su trabajo y dedicación para darme una formación académica, de ellos es este triunfo y para ellos es todo mi sincero agradecimiento.

De manera sincera agradezco a mi alma mater “Universidad Nacional de Loja”·, quién supo acogerme en sus aulas y a sus docentes quienes han aportado con un granito de arena en mi formación profesional. En especial a mi Directora de Tesis, Lic. Meri Ordoñez por su esfuerzo y dedicación, quién con sus conocimientos, experiencias, paciencia y motivación ha logrado en mi que pueda terminar mis estudios con gran éxitos.

Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que me encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, solidaridad, ánimo y compañía en los mementos más difíciles de mi vida. Eternamente dispuesta a extenderles una mano cuando lo soliciten.

Rosa Tatiana Durán Merchán

1. TÍTULO

HIGIENE ALIMENTARIA Y SU RELACIÓN CON LA CONSERVACIÓN, PREPARACIÓN Y CONSUMO DE LOS ALIMENTOS EN EL ORFANATO PADRE JULIO VILLARROEL

2. RESUMEN

La higiene alimentaria hace referencia al conjunto de prácticas encaminadas a mantener los alimentos en condiciones favorables para su consumo en una forma segura, el objeto primordial es prevenir daños potenciales en la salud y proteger la salud de los consumidores.

El presente trabajo es de tipo descriptivo, cuya finalidad es conocer la higiene alimentaria y las medidas de higiene personal que se aplican en la conservación, preparación y consumo de los alimentos en el Orfanato Padre Julio Villarroel, para contribuir mediante una actividad educativa a mejorar los conocimientos y prácticas de esta importante temática; la investigación se realizó con las personas encargadas de la preparación de los alimentos y 60 niños/as que se alimentan en este hogar.

Para la recolección de la información se aplicó una entrevista a las 3 personas encargadas de la preparación de los alimentos de la que se obtuvo los siguientes resultados, en lo referente a la higiene de los alimentos, el 100% dicen no disponer de dos fregaderos, uno para el lavado de alimentos y otro para el de utensilios, la cocina no la limpian con un agente desinfectante; 66,7 afirman que los utensilios no son guardados en un lugar protegido del polvo. Respecto a la conservación y almacenamiento; un 100% menciona que los alimentos que se descomponen a temperatura ambiente si son refrigerados, también se observa que los alimentos no son almacenados de acuerdo al producto y fecha de caducidad

Así mismo es necesario mencionar que en relación a la manipulación y preparación de los alimentos el 100% manifiesta que los tenedores y cucharas con los que sirve los alimentos, se encuentran limpios y 66,7 no se lava las manos antes, después de manipular y de servir los alimentos. En cuanto a la eliminación de residuos un 100% afirman que la eliminación se la hace a través del carro recolector y 66,7 % indican que el recipiente de basura no siempre se encuentra tapado pero se lo vacía cada día. En relación a la higiene de las señoras que preparan los alimentos el 100% usan únicamente uniforme, no usan gorro, guantes, ni mascarillas.

Para determinar la higiene personal de los niños/as se aplicó una guía de observación que dió como resultado que no se cumple con las medidas de higiene necesarias.

Por medio de las entrevistas se pudo determinar una preparación y conservación de los alimentos deficiente puesto que no existe el cumplimiento de las normas de higiene alimentaria necesarias, además no cuentan con la infraestructura y suministros necesarios para suplir las demandas alimenticias requeridas por los niños/as

El análisis de la información se hizo a los datos obtenidos lo que permitió formular conclusiones y recomendaciones. Finalmente se realizó un plan de intervención educativa con información sobre el tema, dirigida al personal que labora en el Orfanato y a los niños/as que permanecen en dicho centro.

SUMMARY

Food hygiene refers to the set of practices aimed at keeping food in favourable conditions for their consumption in a secure way, the primary object is to prevent potential damage to the health and protect the health of consumers

This study is descriptive, whose purpose is to know the food hygiene and measures of personal hygiene that are applied in the conservation, preparation and consumption of food in the orphanage father Julio Villarreal, to contribute by means of an educational activity to improve the knowledge and practice of this important issue; the research was conducted with the persons responsible for the preparation of food and 60 children are fed into this home.

For the collection of the information was an interview 3 persons responsible for the preparation of the food which was obtained the following results, in relation to food hygiene, 100% say do not have two sinks, one for the washing of food and another for the utensils, cooking not cleaned it with a disinfectant agent; 66.7 claim that utensils are not stored in a place protected from dust. With regard to the conservation and storage; 100% mentioned food that decompose at room temperature if refrigerated, also noted that foods are not stored according to the product and expiration date.

So it is necessary to mention that in relation to the handling and preparation of food 100% obvious that forks and spoons with which they served food, are clean and 66.7 not washing your hands before, after handling and serving food. In terms of waste disposal 100% claim that removal makes it through the collector trolley and 66.7% indicate that Trash receptacle is not always covered but empty it every day. Relative to the hygiene of the ladies who prepare food 100% use only uniform, do not wear a hat, gloves or masks.

A guide to remark that resulted in that is does not meet the necessary hygiene measures was applied to determine the personal hygiene of children. A preparation could be determined through interviews and poor conservation of food since there is no compliance with food hygiene rules needed, also do not

have the infrastructure and supplies needed to meet the demands of food by children.

The analysis of the information was made to data obtained which allowed formulating conclusions and recommendations. Finally held an educational intervention with information about the plan, aimed at the personnel working at the orphanage and children who remain in such Center.

3. INTRODUCCIÓN

La higiene alimentaria se define, según la OMS, como “el conjunto de condiciones y medidas que deben estar presentes en todas las etapas de producción, almacenamiento, transformación, transporte, conservación, para garantizar la salubridad de los alimentos”[1]. El consumidor debe elegir e identificar la calidad de los alimentos, además de saber cómo conservarlos y manipularlos adecuadamente, para evitar contaminaciones y pérdidas de la calidad.

La mala alimentación es uno de los problemas fundamentales que presenta el mundo contemporáneo donde reina el hambre, la extrema pobreza y el abandono, que son los causantes de la desnutrición y retraso en el crecimiento y desarrollo infantil. “El proceso de Globalización que impone un nuevo modelo de alimentación mediante las multinacionales que promocionan la comida rápida, el mal uso de los alimentos disponibles y la toma de decisiones incorrectas sobre el consumo de los mismos están propiciados por factores socioculturales que traen consigo hábitos alimentarios inadecuados y una serie de enfermedades”[2].

El uso inadecuado de los alimentos disponibles y la toma de decisiones incorrectas sobre el consumo de los mismos, está dado por factores socioculturales: los hábitos de vida, costumbres, por las condiciones económicas, sociales que repercuten en el problema de la alimentación y junto a ello tenemos la carencia de una educación alimentaria que promueva estilos de vida sanos.

La seguridad de consumir alimentos sanos y libres de la contaminación, es responsabilidad de todos, es por eso que tenemos la obligación de poner en práctica buenas medidas higiénicas, por lo que al manipular los alimentos se debe realizar medidas de higiene rigurosas que contribuyan a ofrecer un alimento óptimo para el consumo.

---

[1] Higiene Alimentaria, Organización Mundial de la Salud, www.cun.es/area-salud/salud/nutricion-salud/higiene-alimentaria,fecha de consulta 03/10/2013

[2] La Educación Alimentaria y Nutricional, Barrial Martínez Angélica María, Universidad de Pinar del Río"HermanosSaíz" , Diciembre 2011, www.eumed.net/rev/cccss/16/bmbm.html

La salud está constantemente amenazada por un ambiente inseguro, inadecuada higiene de los utensilios de cocina y de los alimentos, que por su incorrecta preparación, conservación, almacenamiento pueden provocar contaminación, sumándose el problema del agua insegura, incorrecta higiene de los locales que son situaciones que no se han podido superar. "Además existen otros problemas como la presencia de mascotas en el lugar de la preparación de alimentos, poca limpieza en las mesas y pisos del local por lo que se acumula la basura y esto atrae a insectos como mosquitos, cucarachas, roedores"[3], incrementando la posibilidad de riesgos para la salud.

La calidad de los alimentos viene asegurada por buenas prácticas de manufactura y procedimientos operativos estandarizados de limpieza y desinfección, aparte de las normas básicas de higiene alimentaria de los manipuladores y consumidores. La higiene alimentaria, como estrategia de protección en el área de la Salud Pública, incluye el conjunto de medidas necesarias para garantizar la inocuidad y salubridad de los alimentos que consumimos, más aún en instituciones cerradas

La seguridad alimentaria insiste en una adecuada conservación y preparación de los alimentos, las precauciones relacionadas incluyen saber qué alimentos elegir en las tiendas de comestibles, cómo conservarlos, cocinarlos de forma segura, limpiar las superficies y utensilios utilizados para cocinarlos, su proceso de manipulación y la educación en higiene de los comensales.

Las estrategias alimentarias no sólo deben estar encaminadas a garantizar la seguridad alimentaria para todas las personas, sino que también tienen que propiciar el consumo de cantidades adecuadas de alimentos saludables, libres de contaminación, de buena calidad, que configuren en conjunto una alimentación sana, higiénica y saludable.

"En el año 2000, un informe publicado por la entidad de la Organización de Naciones Unidas para la Infancia UNICEF titulado School Sanitation and Hygienes Education reveló que una tercera parte de la población mundial–2400

[3] La higiene de los alimentos, Bravo M, pág. 2, www.buenasalud.com, fecha de consulta 16/04/2013

millones de personas tenía dificultades para el acceso a la satisfacción de la higiene básica. Según la entidad, los niños son los más vulnerables a esta situación, factor que impidió detener el avance de algunas enfermedades relacionadas con la ausencia de limpieza”[4]

“En el decenio pasado hubo brotes graves de enfermedades transmitidas por los alimentos en todos los continentes, y en muchos países la frecuencia de esas enfermedades está aumentando de forma significativa. La OMS trata de minimizar los riesgos para la salud en toda la cadena, desde el productor hasta el consumidor, de prevenir brotes y de fomentar las claves para la inocuidad de los alimentos"[5].

El orfanato no ha mantenido una organización adecuada en lo relacionado con la higiene alimentaria en la preparación de alimentos por parte de las señoras encargadas; y de la higiene que deben tener los niños y niñas para de esta manera prevenir y evitar enfermedades.

Es por ello que surge la iniciativa de investigar esta problemática entre los objetivos plantearon en la investigación fueron: Identificar las prácticas de higiene alimentaria durante la conservación, preparación y consumo de los alimentos en el Orfanato Padre Julio Villarroel, con fines educativos; y los objetivos específicos: “determinar las prácticas de conservación, preparación y consumo higiénico de los alimentos”, “establecer si el medio ambiente en el que se preparan los alimentos cumple con las condiciones necesarias de higiene”, “reconocer los hábitos de higiene personal de quienes preparan y consumen los alimentos en el Orfanato Padre Julio Villarroel” y realizar una actividad educativa acerca de higiene alimentaria en base a los resultados obtenidos.

El presente estudio es de Tipo Descriptivo porque permitió conocer las prácticas de higiene alimentaria y personal que se aplican durante la conservación, preparación y consumo de los alimentos. El área de investigación se llevó a cabo en el Orfanato Padre Julio Villarroel de la Ciudad

---

[4] Contaminación alimentaria, Suárez T, pág. 6, www.kaosenlared.net, fecha de consulta:16/04/2013

[5] Seguridad e Higiene en la Manipulación de Alimentos, Armendáriz, J Interamericana.

de Loja, mismo que se encuentra ubicado en la calle Manuel Agustín Carrión Palacios, al norte de la Ciudad, en el Barrio Jipiro junto al Complejo Ferial. Debido al número pequeño de población investigada no se delimita muestra y el universo lo constituyen: los sesenta niños/as ingresados en el Orfanato y las tres señoras encargadas de la preparación de los alimentos. Se aplicaron como técnicas la encuesta y la guía de observación.

En cuanto a la higiene de los alimentos el 100% de las señoras encargadas de la preparación de los alimentos manifiestan que no disponen de los materiales necesarios para realizar el lavado de los alimentos y utensilios, lo que refleja el riesgo de contaminación cruzada, en lo referente a la conservación el 100% de las encuestadas asegura que los alimentos que se descomponen a temperatura ambiente si son refrigerado; también se observa que los alimentos no son almacenados de acuerdo al producto y a su fecha de caducidad; en lo relacionado a la higiene personal de las señoras que preparan los alimentos, el 100% de las encuestadas únicamente usan uniforme el cual no cumple con las condiciones necesarias, al igual que no realizan un correcto lavado de manos antes, durante y después de ser manipulados, en cuanto a la higiene personal de los niños, con un 66,67% se evidencia que los niños/as no se lavan las manos antes de alimentarse y el 100% no tienen vajilla de uso personal para servirse los alimentos, ni usan servilletas desechables.

4. REVISIÓN DE LA LITERATURA

LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

La higiene de los alimentos entendida como "el conjunto de medidas necesarias para garantizar la limpieza, calidad, pureza y aseo de los alimentos en todas sus etapas"[6], ayudan a garantizar la inocuidad y salubridad del alimento, desde su cultivo, producción o manufactura hasta cuando se sirve a las personas, manteniendo a la vez el resto de cualidades que le son propias, con especial atención el contenido nutricional

El manipulador debe poner en práctica su higiene personal que es el reflejo de su preocupación y de su buen estado de salud, además de reconocer las características de los alimentos aptos para el consumo humano, que cumplan con los requisitos de higiene y limpieza que necesita para ofrecer un buen servicio a los consumidores.

"La higiene alimentaria se refiere al conjunto de prácticas encaminadas a mantener los alimentos en condiciones favorables para el consumo en una forma segura, con el objeto de prevenir daños potenciales a la salud".[7] La adecuada higiene alimentaria es esencial para proteger la salud de los consumidores, esto ayudará a brindar alimentos en condiciones salubres.

COMPRA DE ALIMENTOS

"Para la elección de dónde se compraran los alimentos, se debe de tener presente que los establecimientos de venta deben estar autorizados y bajo el control e inspección periódica de los Servicios de Salud Pública de la Comunidad correspondiente. Por ello, la primera garantía en la que debe asegurarse, es de la legalidad del centro donde se adquieren los alimentos para poder adquirirlos"[8].

Una medida simple pero muy importante es dejar para lo último la compra de los alimentos que necesitan refrigeración (carnes, leche, quesos, etc.), se va comprar sólo la cantidad que se pueda almacenar con seguridad.

---

[6] Fernández, Enciclopedia Universal, Segunda Edición, Editorial Interamericana.
[7] Barros T; Unidad Didáctica en Alimentación y Nutrición, Editorial Quito, Año 2008.
[8] , Calidad de los alimentos, Guerrero L pág 9, www.verdeynatural.com, fecha de consulta:19/08/2013

Así mismo, es obligatorio el correcto etiquetado de todos los alimentos, donde debe aportar a los consumidores los datos fundamentales de las características del producto: de origen, composición y fechas de consumo o de producción y caducidad. La compra directa de alimentos al productor no registrado y autorizado es una práctica de riesgo ya que carece de las garantías de que cumple los requisitos sanitarios

A la hora de comprar alimentos, también hay que tener en cuenta otros elementos de importancia, como la higiene, con el fin de seleccionar productos de calidad; aquí unas sugerencias importantes:

- **Calidad**: la frescura, el tamaño y el tipo de producto deben estar en relación directa con el precio.
- **Fecha de vencimiento**: hay que observar la fecha de vencimiento señalada en el producto para evitar la compra de alimentos en mal estado, o aquellos que no durarán mucho tiempo.

Evitar la compra de alimentos industrializados, pero si es el caso observar el aspecto exterior del envase, los enlatados no deben estar abombados, oxidados o golpeados, si lo están, esto indica que pueden encontrarse dañados.

Comprar alimentos de la temporada como las verduras o frutas que suelen venderse más baratos y son de buena calidad; también las compras solidarias directamente a productores de la zona, garantizan calidad y buen precio

Alimentos de corta duración, como la leche, el pescado, las frutas, entre otros, deben adquirirse en poca cantidad para evitar su descomposición de forma rápida. Las normas de higiene en el proceso de compra de alimentos son fundamentales para garantizar la salud de la población.

RECEPCIÓN DE LOS ALIMENTOS

“En la recepción de los alimentos es importante tener en cuenta que la primera oportunidad de asegurarse de que el alimento está en buenas condiciones es a

la hora de recibir los productos crudos, en ese momento es necesario asegurarse de que todos los productos vienen de fuentes autorizadas y/o de proveedores acreditados y dignos de confianza”[9]

Deben recibirse los alimentos, en un momento adecuado para su inspección y almacenamiento, las frutas y verduras frescas son alimentos sanos y saludables pero pueden estar contaminadas por microorganismos procedentes de la tierra, del agua de riego o pueden haberse contaminado después de ser cosechadas durante su manipulación, transporte y almacenamiento. Por ello, se debe lavar bajo un chorro de agua antes de consumirlas, cortarlas o cocinarlas, después de lavarlas, secarlas bien con un paño limpio o papel de cocina; en el caso de que los alimentos vengan en envolturas o sean productos enlatados se procederá a lavarlos y secarlos para guardarlos en el lugar correspondiente; se debe observar que los envases están en buenas condiciones, sin magulladuras, con las etiquetas en que las que deben constar: la fecha de caducidad, fecha de elaboración, lote.

CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Para garantizar su durabilidad e higiene “los alimentos deben conservarse de acuerdo a las exigencias que establece su etiquetado, y consumirse antes de que se supere la fecha de caducidad o de consumo preferentemente, es necesario comprobar que el frigorífico funciona adecuadamente, mantenerlo limpio y sin hielo, con espacio entre los alimentos, ubicando los alimentos crudos y cocinados en bandejas separadas y en recipientes cerrados o envueltos.”[10].

No se debe guardar en la despensa o en los armarios, los alimentos junto con productos de limpieza. No utilizar nunca envases de alimentos para guardar productos químicos o de limpieza, la mayoría de las intoxicaciones químicas por estos productos se deben a la equivocación e ingestión errónea pensando que son alimentos o bebidas.

---

[9] Recomendación para manipulación de los alimentos, Médicos especialistas en Medicina de Familia y en Medicina Preventiva y Salud Pública, www.fisterra.com/salud,fecha de consulta 28/08/2013

[10] Almacenamiento y conservación de los alimentos, Hidalgo G, pág 2,www.emagister.com, Fecha de 19/05/2013

Deben de mantenerse las superficies, armarios, espacios y utensilios utilizados para la conservación, preparación o manipulación de alimentos limpios y desinfectados, aireados, con medidas de protección frente a insectos, roedores y animales domésticos.

Utilice recipientes de basura cerrados, de material impermeable, de fácil limpieza, preferiblemente que se puedan manipular con el pie, para evitar tocarlos con las manos mientras manipula los alimentos.

Los alimentos una vez ya preparados y que no se vayan a consumir inmediatamente, deben conservarse en frío.

Si congelan o refrigeran alimentos después de cocinarlos, no olvidar dejarlos enfriar antes de introducirlos en el congelador o en el frigorífico, ya que al introducirlos calientes, puedes afectar negativamente a la temperatura de otros.

Al recalentar un alimento previamente cocinado que se ha refrigerado o descongelado, deben asegurase de que todas las partes del alimento, incluido el centro del mismo, alcancen al menos una temperatura de 70ºC, como mínimo, 15 segundos. Lo ideal es recalentar sólo la cantidad que se va a consumir, evitando así múltiples recalentamientos que aumentan las probabilidades de toxiinfecciones.[11]

ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

Después de recibir los alimentos, lavados y limpios, hay una nueva oportunidad de asegurar un buen mantenimiento durante el proceso de almacenamiento cabe mencionar que para ello se lo hará en un lugar que cumplan con las normas higiénicas.

Almacenamiento Refrigerado

"Antes de almacenar los alimentos se debe constatar que el refrigerador tenga la temperatura adecuada, que esté limpio, es necesario que exista un número

[11]Conservación de los alimentos, www.alimentacion-sana.com.ar, fecha de consulta 04/09/2013

adecuado de unidades de refrigeración eficiente para poder almacenar los alimentos, al mantenerlos fríos se mantiene a un mínimo los microorganismos que se encuentran normalmente en los mismos, la temperatura fría no mata a los microorganismos pero retarda o disminuye su crecimiento”[12].

Los alimentos fríos pre-envasados deben almacenarse a las temperaturas recomendadas/ por el fabricante, esto es de importancia especial cuando se trata de alimentos envasados al vacío.

“El código de salud requiere que el pescado ahumado envasado al vacío se almacene a una temperatura de 3ºC o menos.

La carne, aves y otros alimentos frescos deben almacenarse a 5ºC o menos, mientras que los alimentos congelados deben almacenarse a17ºC bajo cero. Para mantener alimentos a estas temperaturas, el equipo de refrigeración debe mantenerse a temperaturas mencionadas”[13]

Los alimentos que se encuentran en latas y frascos deben ser ordenados por fecha de caducidad (los más antiguo, siempre van primero para consumirlos antes de los nuevos) “Lo que primero entra, primero sale” (PESP)[14]

Las siguientes reglas son importantes para que los alimentos se mantengan en buen estado durante el almacenamiento bajo refrigeración:

- Almacenar los alimentos cocinados aparte de los alimentos crudos para evitar la contaminación cruzada.
- “Antes de guardarlos, tape los alimentos cocinados a menos que estén enfriándose , en cuyo caso deben guardarse después de enfriados hasta los 5ºC”[15]
- Evite poner ollas grandes de alimentos calientes en un refrigerador, los alimentos calientes hacen que las temperaturas del refrigerador suba y que los demás alimentos queden fuera de sus temperaturas.

[12] Bowman B, Russell R,” Conocimiento de la alimentación”, Octava Edición, Editorial Interamericana, Washington 2001.
[13]Conservación de los alimentos , www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/ciencias/conservacion.html, fecha de consulta 09/10/2013
[14] Ministerio De Salud Pública, Guía de bares escolares, Quito-Ecuador, 2013
[15] Almacenamiento de los alimentos, www.alimentacion-sana.com.ar, fecha de consulta

Almacenamiento en seco

"Es necesario el almacenamiento en seco para los alimentos enlatados, granos, productos en envolturas de papel y otros productos que no requieren refrigeración, se debe hacer en las áreas designadas para dicho uso, limpios, lejos de los depósitos de basura, en lugares ventilados"[16].Todos los artículos deben ser almacenados lejos de los desagües y por lo menos a 6 pulgadas por encima del suelo para permitir una limpieza fácil para evitar que se aniden roedores o insectos.

Almacenamiento en Hielo

Consiste en someter los alimentos a la acción de bajas temperaturas, para reducir o eliminar la actividad microbiana, para mantener determinadas condiciones físicas y químicas del alimento. Cuando los alimentos se almacenan en hielo. El agua del hielo se derrite y esta debe ser eliminada constantemente para evitar que se deteriore y de esta forma los alimentos se puedan conservar.

Además, no se debe almacenar alimentos en máquinas de hielo o en hielo que se destinará más tarde al consumo humano.

Cuidado de los alimentos almacenados

Para que exista un adecuado cuidado de los alimentos se debe clasificar acorde al almacenamiento que corresponda para mantener los alimentos en condiciones higiénicas para el consumo.

"El mantenimiento de la calidad de los alimentos almacenados es uno de los aspectos más importantes que las instalaciones del almacén debe lograr en forma efectiva. Todos los alimentos son perecedores, algunos más que otros y todos deben manejarse de tal manera que se reduzcan al mínimo la pérdida de calidad."[17] Las buenas condiciones del almacén mantienen esas pérdidas en un índice muy bajo y las condiciones deficientes apresuran grandemente ese

[16] Bowman B, Russell R, Conocimiento de la alimentación, Octava Edición ,Editorial Interamericana, Washington 200

[17] Almacenamiento y conservación de los alimentos, Hidalgo G, pág 2,www.emagister.com, fecha de consulta 19/05/2013

índice, a medida que los alimentos pierden calidad se afectan sus aspectos, textura, sabor. Los clientes se muestran descontentos con el menú debido a ciertos platillos preparados con alimentos que han perdido una cantidad considerada de su calidad, si se pierde más calidad, es fácil que el alimento no sea apropiado para el consumo y en algunos casos puede ocasionar un avenamiento alimenticio.

MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Entendiéndose por manipulación a la "acción de operar con las manos o con cualquier instrumento los alimentos durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, venta, suministro distribución, y servicio."[18]

Cuando se manipulan productos frescos debe ponerse cuidado especial, ya que un adecuado manejo, conservación, preparación y almacenamiento de los alimentos, previene accidentes y enfermedades, tanto para los propios trabajadores como para los clientes.

El manipulador de alimentos

"Es aquella persona que por su actividad laboral tiene contacto directo con los alimentos durante su preparación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro y servicio. Como agente activo de la cadena alimentaria tiene un papel determinante en la seguridad y salubridad de los alimentos"[19]

Las primeras precauciones a tomar con el fin de prevenir la contaminación de los alimentos van referidas a la persona que los manipula, que debe tener especial cuidado de trabajar con las manos limpias, ellos significa que cada vez que salga de la cocina para realizar un cambio de actividad, a su regreso debe lavarse las manos, llevar el pelo recogido, utilizar delantal o uniforme específico para cocinar, bayetas o trapos para la cocina y cuantas otras precauciones

[18] Bueno para Comer, Harris M, Madrid 2009, pág 8, www.wikipedia.org, fecha de consulta 19/05/2013

[19] Cuidados de la salud del manipulador, Herrera S, pág 1, www.cuidadodelasalud.com, fecha de consulta 17/05/2013

impiden el paso de gérmenes desde el entorno doméstico y el manipulador hasta el alimento.

El Manipulador de los alimentos necesita conocer el proceso de preparación y conservación de los alimentos, respetar las exigencias culinarias, sanitarias y nutritivas que permiten que el alimento llegue al consumidor en las mejores condiciones de calidad. El origen, la transformación, el almacenamiento, el consumo, son eslabones de la cadena, en las cuales se encuentran uno o más manipuladores. La mano del hombre interviene y el manipulador responsable procura que cuando un alimento llega a sus manos o sale, lo haga a través de medidas higiénicas.

"Todo manipulador de alimentos tiene la obligación legal de informar a sus superiores si sufre cualquier enfermedad que pueda causar la contaminación de los alimentos y, por tanto, la aparición de intoxicaciones alimentarias, no debiendo manipular alimentos hasta que un médico certifique que pueda volver a desarrollar su actividad. Asimismo, debe informar al responsable del establecimiento cuando padezca alguna enfermedad o muestre síntomas propios de la misma."[20]

Dentro de los exámenes establecidos para poder otorgar el certificado de salud del propietario y de las personas que laboran en el local por parte de la Dirección Provincial De Salud se encuentran: VDRL, coproparasitario, sangre, actualmente no se exige la vacunación como requisito para desempeñarse laboralmente en la manipulación y preparación de alimentos en las diferentes instituciones.

El municipio de Loja realiza inspecciones continúas para constatar si se cumple con las normas sanitarias correspondientes en los diferentes lugares, ésta actividad es realizada por el inspector designado teniendo en cuenta los siguientes aspectos: el *establecimiento*, si este cuenta con el mobiliario necesario, estado de los utensilios, ventilación, estractor de olores, *servicios*

[20] Suárez A, Manual de Información Básica para el manipulador, España 2007

sanitarios: abastecimiento de agua, lavado, servicio higiénico, alcantarillado, *control de insectos, protección de los alimentos e higiene personal,* protección de los alimentos, almacenamiento, higiene personal, recipientes de basura*, otras mejoras,* certificado de salud, patente municipal según lo estipulado.

Existen dos clases de manipuladores, los de alto y bajo riesgo

Los manipuladores de alto riesgo.- son aquellos que mantienen contacto directo con los alimentos que no sufren un tratamiento posterior, antes de llegar al consumidor, también son aquellas personas que intervienen en la elaboración de alimentos.

Los manipuladores de bajo riesgo.-mantienen contacto con el alimento que sufrirá un proceso de elaboración posterior de llegar al consumidor. Los manipuladores representan un riesgo potencial de transmisión de gérmenes causales de enfermedades en los consumidores, supone riesgo de enfermar, supone ser más responsable.

PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

La preparación de los alimentos debe llevársela a cabo bajo las medidas higiénicas necesarias y rigurosas para ofertar al consumidor un producto que sea agradable, sano e higiénico.

"En algunos supermercados y abastos se puede encontrar gran variedad de alimentos preparados que no requieren de mayor trabajo, solo calentarlos, servirlos y comerlos, esto es una forma de hacer la vida más fácil. Sin embargo, este tipo de alimentos cuestan entre un 10 y 20% más que los comprados y preparados en casa al natural"[21].

Con frecuencia, los alimentos preparados tienen una disminución de micro nutrientes y de vitaminas esenciales para el buen funcionamiento del organismo, aunque estos alimentos son manipulados bajo estrictas normas de higiene, existe la posibilidad de que se contaminen. "Por otra parte, es bueno

[21] Cuidados de la salud de los alimentos, Martínez H, pág 3 www.cuidadodelasalud.com, fecha de consulta 17/04/2013

leer la etiqueta para distinguir entre alimentos envasados al vacío y los precocidos que se deben cocinar por unos minutos, saber también si se han utilizado técnicas de ingeniería genética o se han agregado preservativos químicos para retardar el proceso de oxidación y así lograr que duren más. Un consumo exagerado de estos químicos puede ser negativo para el organismo."[22]

Normas a poner en práctica durante la preparación de los alimentos:

- Lavado de manos con abundante jabón antes, durante y después de la manipulación de los alimentos
- Utilizar utensilios limpios, no oxidados, lavarlos cuidadosamente antes y después de cada preparación y no dejarlos a la interperie.
- Lavar y desinfectar los alimentos, utilizando agua potable especialmente en las verduras y frutas
- Lavar bien las superficies en donde pela, corta, pica o prepara alimentos, antes y después de utilizarlos; no mezclar tablas y cuchillos de alimentos crudos y cocinados, para evitar que se contaminen especialmente carnes.
- Lavar inmediatamente la cuchara luego de probar los alimentos, para evitar la contaminación
- Tomar las platos y las fuentes por los bordes, los cubiertos por el mango, los vasos por el fondo y las tazas por el asas o agarradera
- Mantener su ropa y objetos personales en sitios alejados del área de preparación
- Mantener la higiene del área de preparación y servicio de alimentos
- Tener un recipiente sanitario (basurero) para los desechos

[22] Preparación de los alimentos, Astudillo A pág 3, www.islabahia.com, fecha de consulta 28/08/2013

- Realizar frecuentemente la limpieza del lugar para evitar la presencia de insectos y roedores
- Servir los alimentos con buenos hábitos higiénicos y de presentación personal

COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Para la cocción de los alimentos es necesario el lavado de manos, de alimentos y utensilios; mantener las superficies limpias en donde se vaya de cocinar los alimentos.

"La cocción resulta beneficiosa para los alimentos de origen animal pero, generalmente presentan más inconvenientes que ventajas para las frutas y algunas hortalizas, es necesario utilizar la forma de cocción que mejor mantiene las cualidades nutritivas de cada alimento, ya que según la técnica que se utilice, se puede enriquecer o empobrecer en nutrientes esenciales como minerales y vitaminas"[23]. En la cocción de los alimentos se producen importantes pérdidas nutritivas, conservarlos depende del cuidado con que se protejan los alimentos de los agentes físicos como la luz, temperatura.

La temperatura mínima de cocción en:

- "Frutas y verduras para conservarlas calientes 60ºC (140 ºF).
- Carne de res y de cerdo asadas, filetes de carne de ternera y cordero y animales de caza criados para la comercialización 63 ºC (145 ºF).
- Huevos cocinados para servicio inmediato 63ºC (145ºF).
- Pescado y alimentos que contengan pescado 63ºC (145ºF).
- Carnes picadas o descamadas, incluyendo hamburguesas, carne de cerdo picada, pescado sin escamas, animales de caza picados o salchichas 68ºC (155ºF).

[23] Coramida, A; Elementos de Nutrición, Primera Edición, Editorial Universitaria de Barcelona.

- Carnes de aves y productos de aves de corral, incluyendo relleno, carnes rellenas, guisos y platos que combinan alimentos crudos y cocinados 74ºC (165 ºF).

Alimentos Asados

Es la forma más rápida ya que no requiere de mucho tiempo para cocinarse pero al mismo tiempo, es la más agresiva para los alimentos y nociva para la salud por las altas temperaturas que se alcanzan hasta 220º C y el contacto directo con las fuentes de calor y las grasas recalentadas o quemadas en el proceso, es sin duda una de las formas de hacer más sabrosos los alimentos pero también, la forma de ingerir más cantidad de posibles sustancias cancerígenas.

Alimentos Fritos

"Es el procedimiento menos recomendable para la preparación de los alimentos, a altas temperaturas a la que se produce la fritura nos encontraremos con todas las consecuencias negativas, seca y endurece los alimentos por lo que siempre es conveniente acompañar esta preparación con vegetales frescos"[24]. Consiste en sumergir un alimento natural en un baño de aceite a 180°C o más. La superficie del alimento se en dora rápidamente y limita las pérdidas nutritivas, si el aceite está suficientemente caliente, la absorción de grasa es menor, cuando el alimento se fríe con poco aceite, se impregna de grasa.

Consumo de los alimentos

Antes de consumir los alimentos preparados, cuidar que el lugar para servirlos, la vajilla, los tenedores estén limpios y aseados, lavarse las manos previamente. Los alimentos cocinados se enfrían a la temperatura ambiente, los microbios empiezan a proliferar, cuanto más se espera, mayor es el riesgo. Para no correr peligros inútiles, conviene comer los alimentos inmediatamente después de cocinarlos.

[24] Flores N, Alimentos Preparados, pág 3, www.nutricion.es, Fecha de consulta 18/08/2013

HIGIENE PERSONAL

"La higiene personal es el concepto básico de aseo que ayuda a mantener la salud y proteger de muchas enfermedades, además es importante para una buena apariencia física, sentirse bien con uno mismo y para una convivencia respetuosa con los demás.

Tener una buena higiene personal depende de uno mismo, la autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien, de manera especial el lavado de manos antes, durante y después de la manipulación de los alimentos, antes y después de comer, después de salir del baño"[25].

La falta de hábitos higiénicos adecuados por parte de las personas se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes en los alimentos preparados que producen enfermedades infecciosas digestivas. Entre los factores más importantes se encuentran la tradición, muy importante para mantener unos hábitos determinados ya que el individuo tiende a consumir aquellos alimentos con los que está familiarizado o habituado desde la infancia. La buena o mala higiene incide de manera directa en la salud de las personas, son muchas las enfermedades relacionadas con las malas prácticas de higiene de la alimentación como: la diarrea, las enfermedades gastrointestinales, las infecciones de la piel etc. Los correctos hábitos de higiene en el personal que manipula y sirve los alimentos constituyen una importante medida de control y protección de las enfermedades.

La higiene de las manos.- Es una medida sencilla de higiene, que solo tarda un par de minutos, pero cabe recordar que es la **Regla de Oro** para la salud; cuando las manos sucias se llevan a la boca, pueden causar enfermedades, así como también cuando una persona toca alimentos con las manos sucias, los contamina y expone a riesgos su salud y la de las demás personas.

[25] Ministerio de Salud Pública, Guía para Auxiliares de salud, Maestros, Maestras y Promotores, Ecuador 2008.

“El lavado de las manos es el más prioritario e importante de los hábitos de salud e higiene personal que debemos aplicar en los niños. Las manos son el vehículo fundamental con el que entramos en contacto con otras personas y toda clase de objetos y superficies por tanto, son fuente potencial de los alimentos, luego de realizar las necesidades biológicas, manipular dinero, fumar, recoger basura, cajas y otros objetos, de contagios”[26].

La ducha diaria.- contribuye a que el manipulador tenga una presencia adecuada en su trabajo ya que con esta práctica se controla olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor, de igual forma evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel.

El aseo de las uñas.- la limpieza y corte de las uñas de manos, evita la adquisición de gérmenes y bacterias así como de infecciones, que luego se puede propagar al preparar y/o consumir los alimentos, ya que están en contacto continuo.

La presentación personal.- la presentación personal del manipulador en su trabajo, representa su preocupación por la higiene y compromiso de verse bien consigo mismo, para brindar alimentos con las condiciones higiénicas al consumidor, el uso del **uniforme** debe ser de color blanco o en su efecto de color claro para visualizar mejor su estado de limpieza es un medio de protección para el manejo de alimentos, la ropa de uso diario puede ser portadora de microbios y contaminantes por el polvo y la suciedad, **guantes** necesario para el manejo y manipulación de ciertos alimentos que no pueden ser manejados directamente con las manos o en el caso de que presente alguna herida, los que deben cambiarse con frecuencia según la actividad que realizada, **gorro** es un medio de protección ya que evita la caída de cabellos que puedan contaminar los alimentos de microbios o gérmenes, la **mascarilla** en el caso de que padezca de una enfermedad respiratoria el manipulador el

[26] Cevallos N, La higiene personal, pág 5,www.esbelt-center.com, fecha de consulta 19/08/2013

momento de estornudar, toser, puede caer gotitas de saliva y contaminar los alimentos.

HIGIENE DEL AMBIENTE

La higiene del ambiente constituye el conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener un ambiente en condiciones de limpieza y aseo encaminados a favorecer la salud de las personas, al bienestar y comodidad durante la preparación y consumo de alimentos.

Ambiente limpio

"Se debe mantener un ambiente en buenas condiciones a través de la eliminación de la basura en recipientes, con tapa y en sitios adecuados, con los recursos disponibles en su medio, la limpieza y desinfección deben de ser completas, junto al uso de barreras de protección que impidan el paso de moscas, cucarachas y ratas tales como telas mosquiteras en las ventanas, rejillas en los desagües y grietas de la pared, el uso de insecticidas, naturalmente los animales domésticos nunca deben estar en la cocina, almacenar los alimentos adecuadamente en bodegas ventiladas y libres de humedad en recipientes bien tapados"[27], evitar la exposición al sol, mantenerlo en lugares frescos, en refrigeración, especialmente a los alimentos perecibles (lácteos, carnes cremas, mayonesas) para evitar su contaminación.

La limpieza y desinfección deben de ser completas, junto al uso de barreras de protección de protección que impidan el paso de moscas, cucarachas y ratas tales como telas mosquiteras en las ventanas, rejillas en los desagües y grietas de la pared, naturalmente los animales domésticos nunca deben estar en la cocina.

Sin olvidar que la limpieza se la debe realizar todos los días con el fin de garantizar un lugar que reúna las condiciones higiénicas necesarias, con el fin de garantizar la preparación de alimentos saludables

[27] Ministerio de Salud Pública, Guía para Auxiliares de salud, Maestros, Maestras y Promotores, Ecuador 2008, pág 57

Agua potable

El agua es el elemento indispensable para la vida de las personas, ya que sirve para beber, lavar los utensilios, preparar los alimentos y otros usos industriales; el agua de consumo humano debe ser potable, hervida o purificada para que no se adquiera enfermedades por medio de este liquido vital. Al hervir el agua se destruyen las bacterias que transmiten enfermedades; deberá hervirse el agua durante 10 minutos a partir de su ebullición, este método es práctico cuando queremos desinfectar o purificar pequeñas cantidades de agua

La desinfección con hipoclorito de sodio es otra forma segura de tratar el agua para el consumo. Desinfectar el agua con hipoclorito de sodio se debe poner 6 gotas en un litro de agua, 1 tapa rosca en 20 litros y 10 tapas rosca para 55 galones

Superficies limpias

La limpieza de la cocina y pilas de fregar en general es fundamental para evitar la contaminación microbiana, de nada serviría la correcta higiene personal y la limpieza escrupulosa de los utensilios, si la contaminación cruzada de los alimentos se puede producir por simple contaminación tanto sobre la superficie de la cocina donde alternativamente se depositen alimentos cocinados y crudos.

"Como los alimentos se contaminan fácilmente, conviene mantener perfectamente limpias todas las superficies utilizadas para la preparación de los alimentos, no hay que olvidar que cualquier desperdicio, migaja o mancha puede ser un reservorio de gérmenes, por lo que el aseo y desinfección diaria es fundamental"[28]. Los paños que entran en contacto con los platos o utensilios para su secado deben cambiarse cada día o hacerlos hervir antes de volverlos a usar para evitar la contaminación

La cocina.- es el principal lugar de manipulación de alimentos en el hogar o instituciones de atención a las personas, por lo que es importante mantenerla

[28] Higiene de la Cocina, Ormaechea E, pag1, www.mapfre.com, Fecha de consulta 19/08/2013

en condiciones adecuadas, se ha de limpiar diariamente e impedir que los animales domésticos entren sin control.

La despensa.- debe ser un lugar fresco y ventilado. Se deben alejar los alimentos de la luz y de las fuentes de calor (deben estar a unos 17ºC) y evitar que estén en contacto con el suelo.

Frigorífico y congelador.- mantenerlos limpios, lo ideal es lavarlo con agua y jabón antes de meter la compra semanal y cada 3 meses realizar una limpieza más profunda.

Utensilios de cocina.- aquellos que se usan habitualmente para la manipulación de los alimentos como las tablas de cocina deben limpiarse con agua, jabón y un cepillo después de cada uso. Se recomienda el uso de tablas de plástico ya que son más fáciles de lavar, no se recomienda el uso de las tablas de madera ya que al ser porosas son más difíciles de limpiar y favorecen la acumulación de gérmenes, es preferible usar dos tablas, una para frutas, vegetales y alimentos listos para comer y otra para los alimentos crudos de origen animal que requieran preparación. Respecto al resto de utensilios deben estar limpios y lavarlos cuando se termina de cortar, lavar las tapas de los alimentos enlatados antes de abrirlos y nunca poner alimentos listos para comer en un plato donde se colocó previamente algún alimento crudo (como carne, pollo o pescado).

Los utensilios de cocina especialmente los cuchillos deben estar preferentemente limpios y sin muescas u oxidaciones que puedan servir de refugio de los microorganismos. La limpieza de los utensilios y de la vajilla siempre resulta aconsejable que se realice con agua y a ser posible en el lavavajillas, el empleo de un detergente comercial genera abundante espuma y el agua clorada de la red pública es correcta para una adecuada higiene. Limpiar bien los utensilios que se han utilizado al preparar alimentos crudos antes de usarlos con los alimentos cocinados.

Los paños de cocina han de estar limpios, por lo que deben cambiarse con bastante frecuencia, siendo lo aconsejable una vez al día y siempre que sea necesario. El papel de cocina de un solo uso puede ser una buena alternativa.

La zona donde se cocina debe limpiarse con agua y jabón; también se puede lavar con una solución de cloro especial para usa en la cocina (cuidando que el mismo luego no se mezcle con los alimentos), o con alguna solución comercial bactericida.

El drenaje del fregadero de la cocina puede ser un foco de acumulación de gérmenes, se recomienda echar una solución específica desinfectante, especialmente si se haya preparado carne o productos derivados de animales muertos, esto se debe a que estos desechos se quedan en el drenaje y pueden crear un ambiente perfecto para que se desarrollen las bacterias.

MANEJO DE LA BASURA

La basura es todos los residuos sólidos o semi-sólidos, que pueden descomponerse o no y que se desechan, los desechos son peligrosos por eso debe buscarse la forma más adecuada para eliminarla, con los recursos disponibles, para evitar la proliferación de moscas, ratas, cucarachas.

La basura la podemos clasificar según su composición:

- **Residuo orgánico:** todo desecho de origen biológico, que alguna vez estuvo vivo o fue parte de un ser vivo, por ejemplo: hojas, ramas, cáscaras y residuos de la fabricación de alimentos en el hogar, etc.
- **Residuo inorgánico:** todo desecho de origen no biológico, de origen industrial o de algún otro proceso no natural, por ejemplo: plástico, telas sintéticas, etc.

Medidas Preventivas

- “Si existe recolector de basura, se debe almacenar adecuadamente hasta que pase el carro recolector.
- Guardar los desechos en fundas y cerrarlas bien
- Colocar los desechos en el recipiente correspondiente y taparlo colocarlos en sitios que no permita es acceso de animales
- Evitar sacar los recipientes el día que no pase el servicio de recolección

- No guardar los desechos por mucho tiempo , depositar la funda de basura en el carro recolector, en el horario establecido”[29]

La basura siempre debe mantenerse tapada, lo idóneo es un cubo con pedal, estos han de limpiarse frecuentemente, se deben encontrar apartados de las superficies de manipulación de los alimentos.

[29] Clasificación de los residuos, Ríos, J, pág 3,www.reciclame.info, Fecha de consulta 19/08/2013

5.MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de Estudio

El presente proyecto de tesis es de tipo descriptivo porque permitió conocer la higiene alimentaria y las medidas de higiene personal que se aplican durante la conservación, preparación y consumo de los alimentos en el Orfanato Padre Julio Villarroel.

Área de Estudio

Se llevó a cabo en el Orfanato Padre Julio Villarroel de la Ciudad de Loja, mismo que se encuentra ubicado en la calle Manuel Agustín Carrión Palacios, al norte de la Ciudad, en el Barrio Jipiro junto al Complejo Ferial

Este Orfanato trabaja en tres secciones:

- Acogimiento Institucional
- Comedor y Ayuda Pedagógica
- Centro de desarrollo Infantil

También brinda cuidado aquellos niños que son hijos de madres solteras o de padres que trabajan todo el día; para ello se debe presentar el certificado correspondiente, a los encargados de brindar los servicios necesarios, incluso el almuerzo destacando su gratuidad

Debido al número pequeño de la población no se delimita muestra

Universo

Lo constituyeron los 60 niños/as ingresados en el Orfanato y las 3 señoras encargadas de la preparación de los alimentos.

Unidad de Análisis

- Niños/as que se encuentran ingresados en el Orfanato
- Señoras encargadas de la preparación de los alimentos

Técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos

Para el cumplimento del primer objetivo “determinar las prácticas de conservación, preparación y consumo higiénico de los alimentos se aplicó la

técnica de encuesta, cuyo instrumento fue la guía semiestructurada, el cual, fue validado y posteriormente aplicado, a las señoras encargas de la preparación de los alimentos.

Para el cumplimento del segundo objetivo “establecer si el medio ambiente en el que se preparan los alimentos cumple con las condiciones necesarias de higiene” y del tercer objetivo “reconocer los hábitos de higiene de quienes preparan y consumen los alimentos en el Orfanato Padre Julio Villarroel” se lo realizó mediante la observación directa cuyo instrumento fue la guía de observación.

Para el cumplimiento del cuarto objetivo, con los resultados obtenidos, se construyó una actividad educativa sobre la higiene alimentaria y la higiene personal dirigido al personal y a los niños/as.

Plan de procesamiento, Análisis e Interpretación de Resultados

La información fue recogida a través de la encuesta aplicada a las señoras encargadas de la preparación de los alimentos, fue procesada para su tabulación y posterior presentación en cuadros estadísticos.

La información de la guía de observación realizada a los niños/as, se utilizó para verificar si se cumplen con las medidas de higiene personal.

Los resultados presentados, se analizaron e interpretaron en base del marco teórico formulado en esta investigación.

6.RESULTADOS

TABLA Nº1

POBLACIÓN INVESTIGADA

SEÑORAS QUE PREPARAN LOS ALIMENTOS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
3	**24**	**36**	**63**

Fuente: Registro del Orfanato Padre Julio Villarroel, 2013
Elaboración: La Autora

La investigación se desarrolló en el Orfanato Padre Julio Villarroel, en donde laboran 3 señoras encargadas de la preparación de los alimentos y se encuentran albergados 24 niños y 36 niñas que da un total de 63 personas investigadas.

TABLA Nº2

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS QUE LLEVAN A CABO LAS SEÑORAS EN EL ORFANATO PADRE JULIO VILLARROEL

INDICADORES	SI	%	NO	%
Dispone de dos piletas de fregadero.	**0**	**0**	**3**	**100**
Los utensilios de cocina se lavan siempre en los lavavajillas	**3**	**100**	**0**	**0**
Tras su lavado los utensilios se guardan en un lugar protegido del polvo	**1**	**33,3**	**2**	**66,7**
Los tiraderos de la despensa, armario se limpian de forma frecuente	**3**	**100**	**0**	**0**
La cocina, mezones, tabla de picar, se limpia con agente desinfectante	**0**	**0**	**3**	**100**
Los anaqueles, armarios, se encuentran limpios, desinfectados y con buena ventilación	**1**	**33,3**	**2**	**66,7**
Los alimentos son lavados antes de ser almacenados	**0**	**0**	**3**	**100**
Los productos de limpieza se almacenan en lugar diferente y alejado de los alimentos	**3**	**100**	**0**	**0**

Fuente: Encuesta aplicada a las Señoras encargas de la preparación de los alimentos, 2013
Elaborada: La Autora

Aplicar las normas de higiene durante la preparación y conservación de los alimentos ayuda a garantizar que estos sean seguros para la nutrición de los niños/as acogidos en el Orfanato Padre Julio Villarroel. El 100% de las señoras encargadas de la preparación de los alimentos manifiestan que no disponen de dos fregaderos, uno para lavar los alimentos y otro para los utensilios, lo que refleja el riesgo de contaminación cruzada al utilizar un solo fregadero.

Con un 66,7 se puede observar que la mayoría de los utensilios no son guardados en lugares adecuados para la protección de los mismos, por no disponer de lugares acorde a las necesidades, lo que provoca contaminación a través de agentes extraños como polvo e insectos, al igual que las superficies y armarios no se encuentran limpios, desinfectados y con buena ventilación. El 100% de las encuestadas indican que no limpian adecuadamente la cocina, mozones, tabla de picar lo que potencializa la aparición de enfermedades causadas por alimentos contaminados.

TABLA Nº3

CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

INDICADORES	SI	%	NO	%
Refrigera los alimentos que se descomponen a temperatura ambiente	**3**	**100**	**0**	**0**
Los alimentos son almacenados de acuerdo al producto y fecha de caducidad	**0**	**0**	**3**	**100**
Los productos de limpieza se almacenan en lugar diferente y alejado de los alimentos	**3**	**100**	**0**	**0**

Fuente: Encuesta aplicada a las Señoras encargas de la preparación de los alimentos, 2013
Elaborada: La Autora

Para poder garantizar la durabilidad de los alimentos deben conservarse de acuerdo al producto y a las exigencias que establece su etiquetado, y consumirse antes de que se supere la fecha de caducidad o de consumo.

Una conservación es imprescindible para evitar las alteraciones naturales, proliferación y contaminación por microorganismos. Hay alimentos que se conservan adecuadamente con frio, otras necesitan ser preservados de la luz, oxígeno, del aire o de la humedad

En la tabla podemos observar que el 100% de las encuestadas aseguran que los alimentos que se descomponen a temperatura ambiente, son refrigerados, pero no son almacenados de acuerdo al producto y fecha de caducidad. El 100% indica que los productos de limpieza se almacenan en lugares alejados de los alimentos, lo que previene la contaminación de los mismos.

TABLA Nº4

MANIPULACIÓN, PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

INDICADORES	SI	%	NO	%
Se lava las manos antes y después de manipular los alimentos	**1**	**33,3**	**2**	**66,7**
Lava los utensilios, recipientes, bandejas antes de preparar los alimentos	**0**	**0**	**3**	**100**
Los tenedores y cucharas con las que sirve los alimentos se encuentran limpias	**3**	**100**	**0**	**0**
Se lava las manos antes de servir los alimentos	**1**	**33,3**	**2**	**66,7**

Fuente: Encuesta aplicada a las Señoras encargas de la preparación de los alimentos, 2013
Elaborada: La Autora

El lavarse las manos antes y continuamente mientras se manipulan productos alimenticios es muy importante para evitar la transmisión de microorganismos patógenos. Mientras el 66.7% de las encuestadas refieren que no realizan esta actividad.

En la tabla podemos observar que el 100% que representa a las tres señoras no lavan los utensilios, recipientes, bandejas antes de preparar los alimentos.
Los tenedores y cucharas con los que se sirve los alimentos si se encuentran limpios.

TABLA Nº5

MANEJO DE LOS RESIDUOS

INDICADORES	SI	%	NO	%
El recipiente de basura se encuentra siempre tapado	**1**	**33,3**	**2**	**66,7**
Se lo vacía cada día	**1**	**33,3**	**2**	**66,7**
El recipiente y su entorno se limpia de forma periódica	**2**	**66,7**	**1**	**33,3**
La eliminación final de la basura se hace a través de: Carro recolector	**3**	**100**	**0**	**0**

Fuente: Encuesta aplicada a las Señoras encargas de la preparación de los alimentos, 2013
Elaborada: La Autora

La basura debe clasificarse de forma adecuada, siempre debe mantenerse tapada, lo idóneo es un cubo con pedal, estos han de limpiarse frecuentemente y taparlos, se deben encontrar apartados de las superficies de manipulación de los alimentos. La basura la podemos clasificar según su composición:

Residuo orgánico: todo desecho de origen biológico, que alguna vez estuvo vivo o fue parte de un ser vivo, por ejemplo: hojas, ramas, cáscaras y residuos de la fabricación de alimentos en el hogar, etc.

Residuo inorgánico: todo desecho de origen no biológico, de origen industrial o de algún otro proceso no natural, por ejemplo: plástico, telas sintéticas.

Por su riqueza en materia orgánica, los restos de comida son un buen soporte para el desarrollo de microorganismos y de plagas.

Podemos observar que el 100% de las encuestadas afirman que la eliminación de residuos se realiza a través del carro recolector y un 66,7% asegura que el recipiente de basura no se lo vacía diariamente, ni se encuentra siempre tapado.

TABLA Nº6

HIGIENE DE LAS PERSONAS ENCARGADAS DE LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

INDICADORES	SI	%	NO	%
Para preparar los alimentos que elementos de protección utiliza: Uniforme Gorro Mascarilla Guantes	**3** **0** **0** **0**	**100** **0** **0** **0**	**0** **3** **3** **3**	**0** **100** **100** **100**
Realiza el lavado correcto de manos antes, durante y después de preparar los alimentos	**0**	**0**	**3**	**100**

Fuente: Encuesta aplicada a las Señoras encargas de la preparación de los alimentos, 2013
Elaborada: La Autora

Los hábitos de higiene en el personal que manipula y sirve los alimentos constituyen una importante medida de control y protección de las enfermedades.

La higiene de las manos es una medida sencilla de higiene, que solo tarda un par de minutos, pero cabe recordar que es la Regla de Oro para la salud; cuando las manos sucias se llevan a la boca, pueden causar enfermedades, así como también cuando una persona toca alimentos con las manos sucias, los contamina y expone a riesgos su salud y la de las demás personas.

La presentación personal del manipulador en su trabajo, representa su preocupación por la higiene y compromiso de verse bien consigo mismo, para brindar alimentos con las condiciones higiénicas al consumidor

El uso del *uniforme* debe ser de color blanco o en su efecto de color claro para visualizar mejor su estado de limpieza, es un medio de protección para el manejo de alimentos, la ropa de uso diario puede ser portadora de microbios y contaminantes por el polvo y la suciedad,.

Los guantes son necesarios para el manejo y manipulación de los alimentos que no pueden ser manejados directamente con las manos o en el caso de que presente alguna herida, los que deben cambiarse con frecuencia según la actividad que realizada

El *gorro* es un medio de protección ya que evita la caída de cabellos que puedan contaminar los alimentos de microbios o gérmenes

La *mascarilla* en el caso de que padezca de una enfermedad respiratoria, el manipulador el momento de estornudar, toser, puede caer gotitas de saliva y contaminar los alimentos.

El objetivo de la vestimenta es limitar el aporte de contaminantes del exterior de la cocina como los del propio manipulador.
Sin embargo en la tabla se evidencia que el 100% de las encuestadas únicamente usan uniforme el cual no cumple con las condiciones necesarias, además no realizan un correcto lavado de manos antes, durante y después de preparar los alimentos.

TABLA Nº7

HIGIENE PERSONAL DE LOS NIÑOS/AS DEL ORFANATO PADRE JULIO VILLARROEL

INDICADORES	SI	%	NO	%
Se lava las manos antes de comer	20	33,33	40	66,67
La vajilla es de uso personal	0	0	60	100
Usan servilletas desechables	0	0	60	100

Fuente: Guía de observación aplicada a los niños y niñas del orfanato, 2013
Elaborada: La Autora

El lavado de las manos es la actividad primordial e importante de los hábitos de salud e higiene personal que debemos enseñar a los niños.
Las manos son el vehículo fundamental con el que entramos en contacto con otras personas y toda clase de objetos y superficies por tanto, son fuente potencial de trasmisión de microorganismos.

El 66,67% evidencia que los niños/as no se lavan las manos antes de alimentarse, y el 100% no tienen vajilla personal para servirse los alimentos, ni usan servilletas desechables.

7. DISCUSIÓN

El Orfanato Padre Julio Villarroel es un lugar que da acogida a los niños/as que no tienen posibilidades económicas o que han sido abandonados por sus padres. De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación se puede observar que no se cumplen con las medidas de higiene alimentaria necesarias durante la preparación y conservación de los alimentos.

La mala higiene alimentaria trae consigo enfermedades como: tifoidea, hepatitis A, cólera, intoxicaciones alimentarias, gastroenteritis y parasitarias las que causan alteraciones de la salud de la población[30], en este caso existe un riesgo de padecer estas enfermedades debido a que el 66,7% de las señoras no aplican normas de higiene. "La higiene alimentaria de los alimentos son prácticas empleadas en la manipulación y preparación que se encaminan a mantenerlos limpios, sanos y evitar al máximo algún riesgo o contaminación que perjudiquen al consumidor"[31], las estrategias alimentarias no solo deben estar encaminadas a garantizar la seguridad de los alimentos, sino que debe proporcionar el consumo de alimentos sanos, libres de contaminación, de buena calidad que en conjunto proporcionen una alimentación sana. Se deben adoptar las medidas higiénicas adecuadas para evitar que se deterioren las propiedades de los alimentos y aprovechar al máximo su valor nutritivo. (Sambrano L, 2009)

Un 100% de las encuestadas asegura que los alimentos que se descomponen a temperatura ambiente, son refrigerados; también se observa que los alimentos no son almacenados de acuerdo al producto y fecha de caducidad. La calidad de los alimentos viene asegurada por las prácticas de higiene y la observación de procedimientos de limpieza de las diferentes superficies y utensilios. La desinfección es un método que debe realizar el personal que manipula los alimentos, con el propósito de garantizar la salubridad de los mismos, debe existir una correcta conservación de acuerdo al producto, el almacenamiento debe de ser en lugares apropiados y que tengan buena ventilación.

[30] Ministerio de Salud Pública, Guía de Bares Escolares, Quito- Ecuador 2013
[31] Berdonces Serra J, El gran libro de la Salud, Octava Edición, Editorial Mexicana, España.

Los alimentos llegan al consumidor después de haber pasado por las distintas fases de la cadena alimentaria. Todos estos procesos conllevan manipulación de los alimentos y es importante que ésta se haga de forma correcta para evitar posibles contaminaciones y/o alteraciones. Aunque cada vez existe mayor control de los alimentos durante su manipulación, no siempre llegan al consumidor en las condiciones adecuadas de calidad e higiene y valor nutritivo, por eso es importante reconocer cuáles son las características de los alimentos que indican su calidad, con el fin de elegirlos correctamente.

Con un 66,7% las señoras encargadas de la preparación de los alimentos no realizan el lavado de manos durante la manipulación de los productos y no utilizan un uniforme completo. La salud para el hombre no es sólo un estado de bienestar físico, mental y social; es también 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.

"La utilización correcta de la indumentaria del manipulador en su trabajo, representa responsabilidad y preocupación por la higiene; el uso de uniforme es un medio de protección para el manejo de alimentos, los guantes son necesarios para el manejo y manipulación de todos los alimentos; el gorro es un medio de protección ya que evita la caída de cabellos, que puedan contaminar los alimentos de microbios o gérmenes; la mascarilla en el caso de que padezca de una enfermedad respiratoria"[32]. El estado de salud del manipulador garantiza en gran parte la no contaminación de los alimentos.

El 66,7% de la población encuestada asegura que el recipiente de desperdicios no se encuentra tapado y no es vaciado diariamente, hay que recordar que "la basura es peligrosa para la salud, por ello se debe buscar la manera más idónea para que sea eliminada, la descomposición de la basura, a más de causar mal olor, es fuente para la proliferación de insectos y microbios. "El municipio de Loja ha diseñado un sistema de clasificación, diferenciación, transporte, recuperación y disposición final de la basura. Existe un horario previamente establecido los días lunes, miércoles, viernes y domingo, recoge

[32] Montse, B, La biblioteca práctica de la Salud, Primera Edición, Editorial Océano, España 2008.

los tachos verdes en la que se deposita la basura biodegradable y los días martes, jueves y sábado, la basura de los recipientes negros la basura que no se pudre" [33]. Es responsabilidad de cada propietario de los recipientes mantenerlos limpios y darles el cuidado necesario, lo aconsejable es lavarlos luego de ser utilizados.

Es necesario indicar que con un 66,7 los niños del orfanato no se lavan las manos antes de alimentarse, con un 100% no usan vajilla de uso personal, ni usan servilletas desechables. La higiene personal es el concepto básico de aseo que ayuda a mantener la salud y proteger de muchas enfermedades, además es importante para una buena apariencia física, sentirse bien con uno mismo y para una convivencia respetuosa con los demás (Ministerio de Salud Pública, 2008)

[33] Ilustre Municipio de Loja, Clasificación domiciliaria de la basura; Loja 2009

ACTIVIDAD EDUCATIVA

La charla educativa tiene el propósito de brindar la información necesaria con la finalidad de educar al personal y a los niños/as del Orfanato Padre Julio Villarroel sobre la manera de cumplir con las medidas de higiene alimentaria y cuidado personal.

INTRODUCCIÓN

Esta Charla educativa ha sido planificada para aquellas personas que están encargadas de la preparación de los alimentos, tiene como finalidad mejorar las normas que involucren su la higiene y manipulación. Esto será de gran utilidad, para poder manipular de manera responsable, mantener condiciones en su calidad, sabor y propiedades, de igual manera cumplir con una estricta higiene personal que contribuya al sentirse, mantenerse bien y evitar posibles formas de contagio que afectan la salud de quienes permanecen en dicho centro.

.

OBJETIVO

- Proporcionar una guía de información sobre higiene alimentaria y personal al personal que prepara los alimentos en el Orfanato.

FOTOS DURANTE LA CHARLA EDUCATIVA

FUENTE: Fotografía durante la Charla Educativa
ELABORADA: La Autora

FUENTE: Fotografía durante la Charla Educativa
ELABORADA: La Autora

FUENTE: Fotografía durante la Charla Educativa
ELABORADA: La Autora

FUENTE: Fotografía durante la Charla Educativa
ELABORADA: La Autora

LAVADO DE LAS MANOS

Es una medida sencilla que solo tarda un par de minutos por eso es llamada **REGLA de ORO.**

Recomendaciones de higiene de las manos:

- Lávese las manos con abundante agua y jabón, restregándose las palmas, el dorso y entre los dedos y cepille las uñas y por lo menos durante veinte segundos.
- Enjuáguelas bien bajo el chorro de agua desde las muñecas hasta las yemas de los dedos.
- Séquelas manos con toallas de papel y use estas toallas para cerrar la llaves del agua.
- Recuerde, las manos sucias abren la llave y no la cierran.
- No use anillos ni otras joyas al preparar alimentos debido a que algunas partículas pueden quedarse pegadas en ellas.
- Si tiene pequeñas heridas infectadas o no, quemaduras o laceraciones en sus manos, use guantes de caucho desechables para prevenir la propagación de bacterias.

CLASIFICACIÓN DE LA BASURA

Las siguientes son algunas reglas par el manejo de la basura:

- Nunca deje que la basura se acumule dentro o fuera.
- Saque lo mas pronto posible la basura de las áreas de preparación
- Use contenedores apropiados
- Almacene los contenedores sobre superficies lisas
- Mantenga los contenedores siempre cerrados.
- Mantenga la basura en aéreas designadas.
- Tenga un lugar designado `para lavar los contenedores de basura
- Limpie y lave los contenedores frecuentemente.

RECUERDA

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA SALU HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA

TEMA: HIGIENE PERSONAL Y ALIMENTARIA

AUTORA:
ROSA TATIANA DURÁN MERCHÁN

DIRECTORA DE TESIS:
Lic. Meri Ordoñez

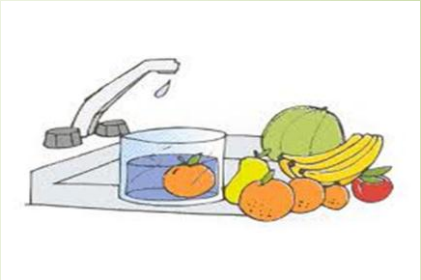
INTRODUCCIÓN

Hablar de higiene de los alimentos, es platicar acerca de las prácticas empleadas en la manipulación, refrigeración, congelación, almacenamiento y adquisición de los alimentos que se consumen, observando así la conservación de los alimento limpios y sanos para evitar ciertas enfermedades y en casos extremos el envenenamiento.

Los alimentos en todo su aspecto deben conservarse, mostrarse y exhibir bien, siendo tanto este el compromiso y responsabilidad de la persona que prepara, para así ir perfeccionando los estilos de vida de los pobladores con respeto a la integridad y mejoramiento del ser humano en todos sus aspectos positivos.

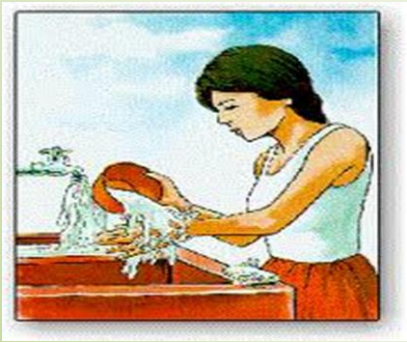
LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Higiene de los alimentos son las prácticas empleadas en la manipulación, para conservarlos limpios y sanos con el fin de evitar enfermedades.



AL PREPARAR SUS ALIMENTOS

- Lavarse las manos antes de preparar los alimentos.
- Lavar muy bien los recipientes, tablas de picar, mesas y utensilios que usen al preparar alimentos crudos, antes de volver a usarlos en alimentos listos para comer.
- Utilizar agua potable para el lavado de los alimentos.



LA HIGIENE PERSONAL

Es básica para mantener la salud y protegernos de muchas enfermedades, además es importante para una buena apariencia física, sentirse bien con uno mismo y para una convivencia respetuosa.

Indumentaria

Uniforme.- debe ser de color blanco o en su efecto de color claro, es un medio de protección para el manejo de alimentos

Gorro.- es un medio de protección ya que evita la caída de cabellos que puedan contaminar los alimentos de microbios o gérmenes.

Guantes.- necesario para el manejo y manipulación de ciertos alimentos, en el caso de que presente alguna herida, los que deben cambiarse con frecuencia según la actividad que realizada

Gorro.- medio de protección ya que evita la caída de cabellos que puedan contaminar los alimentos de microbios o gérmenes

8. CONCLUSIONES

En el presente trabajo investigativo se concluye que:

- ★ En cuanto a la conservación de los alimentos se evidencia que se cumple algunas medidas higiénicas pero no en su totalidad.

- ★ Las personas encargadas de la preparación de los alimentos no llevan a cabo el lavado de manos; los utensilios, recipientes y bandejas no son lavados antes de preparar los alimentos.

- ★ Para el consumo de alimentos los niños y niñas no llevan a cabo las medidas de higiene necesaria.

- ★ El medio en el que se preparan los alimentos, no dispone de implementos necesarios y no se practican las normas de higiene.

- ★ Los hábitos de higiene por parte de las señoras encargadas de la preparación de los alimentos no son los adecuados ya que no se lavan las manos, no cuentan con una indumentaria completa, los niños en su mayoría no tienen hábitos de higiene correctos: no se lavan las manos antes de alimentarse y no tiene vajilla de uso personal.

9. RECOMENDACIONES

- Es necesario que las autoridades y maestros del Orfanato Padre Julio Villarroel brinden capacitación periódica a las personas encargadas del proceso de preparación y conservación de los alimentos para que se cumplan con las medidas de higiene adecuadas; lo que beneficiaria la salud de los niños y niñas.

- Sugerir al personal que administra el Orfanato un mejor equipamiento del área en donde preparan los alimentos, así como también se realice la entrega y se exija el uso del uniforme e implementos como gorro, guantes y mascarilla.

- Al Municipio de Loja, que realice controles periódicos en el Orfanato con la finalidad de evaluar el estado de salud de las personas que preparan los alimentos y poder verificar si el establecimiento cuenta con las normas de higiene necesarias, exigiendo que se utilice los recipientes correspondientes para la disposición de la basura.

10. BIBLIOGRAFIA

LIBROS:

- ✓ Barros T; Unidad Didáctica en Alimentación y Nutrición, Editorial Quito, Año 2008.

- ✓ Berdonces Serra J, El gran libro de la Salud, Octava Edición, Editorial Mexicana, España 2008.

- ✓ Bowman B, Russell R," Conocimiento de la alimentación", Octava Edición, Editorial Interamericana, Washington 2001.

- ✓ Coramida, A; Elementos de Nutrición, Primera Edición, Editorial Universitaria de Barcelona, 2007

- ✓ Fernández, Enciclopedia Universal, Segunda Edición, Editorial Interamericana,

- ✓ Ilustre Municipio de Loja, Clasificación domiciliaria de la basura; Loja 2009

- ✓ Mataix Verdu, J, La Alimentación, Primera Edición, Editorial Océano, España 2009.

- ✓ Ministerio de Salud Pública, Guía para Auxiliares de salud, Maestros, Maestras y Promotores, Ecuador 2008.

- ✓ Montse, B, La biblioteca práctica de la Salud, Primera Edición, Editorial Océano, España 2008.

- ✓ Ministerio de Salud Pública, Guía de Bares Escolares, Quito- Ecuador 2013

- ✓ Comisión de las Comunidades Europeas, LIBRO BLANCO SEGURIDAD ALIMENTARIA,Bruselas(2008),http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/library/pub/pub06_es.pdf

- ✓ Calañas A, Come sano y muévete Estrategia NAOS,2009

- ✓ Suárez A, Manual de Información Básica para el manipulador, España 2007

ARTICULOS TOMADOS DEL INTERNET:

- ✓ Alimentos Preparados, Flores N, pág 3, www.nutricion.es, fecha de consulta 18/08/2013
- ✓ Almacenamiento y conservación de los alimentos, Hidalgo G, pág 2,www.emagister.com, fecha de 19/05/2013
- ✓ Bueno para Comer, Harris M Madrid 2009, pág 8, www.wikipedia.org, fecha de consulta 19/05/2013
- ✓ Caducidad de los alimentos, www.elcomercio.ec/editorial/Editorial-alimentos-caducidad-salud-ley, fecha de consulta15/09/2013
- ✓ Calidad de los alimentos, Guerrero L, pág 9, www.verdeynatural.com, fecha de consulta:19/08/2013
- ✓ Cuidados de la salud del manipulador, Herrera S, pág 1, www.cuidadodelasalud.com,fecha de consulta 17/05/2013
- ✓ Clasificación de los residuos, Ríos, J, pág 3,www.reciclame.info, fecha de consulta 19/08/2013
- ✓ Higiene Alimentaria, Organización Mundial de la Salud www.cun.es/area-salud/salud/nutricion-salud/higiene-alimentaria, fecha de consulta 03/10/2013
- ✓ Higiene de la Cocina, Ormaechea E, pag1, www.mapfre.com, fecha de consulta 19/08/20
- ✓ Higiene en los alimento, Morales I www.salud.gob.mx, fecha de consulta 11/10/2013
- ✓ La educación de nuestros hijos, Aldecoa J Madrid, 2001, http://ficus.pntic.mec.es,fecha de consulta 11/10/2013
- ✓ La Educación Alimentaria y Nutricional, Barrial Martínez Angélica María Universidad de Pinar del Río"HermanosSaíz" , Diciembre 2011, www.eumed.net/rev/cccss/16/bmbm.html

- La higiene de los alimentos, Bravo M, pág 2, www.buenasalud.com, fecha de consulta:16/04/2013

- La higiene personal, Cevallos N ,pág 5,www.esbelt-center.com,fecha de consulta 19/08/2013

- Las buenas prácticas de los alimentos, Valera J, www.excelenciagourtmet.com, fecha de consulta 09/09/2013

- Manual de uso de fechas de caducidad y /consumo preferente, www.ocu.org/alimentacion/alimentos/informe/manual, 3 septiembre 2013

- Preparación de los alimentos, Astudillo A, pág 3, www.islabahia.com, fecha de consulta 28/08/23013

- Recomendación para manipulación de los alimentos, Médicos especialistas en Medicina de Familia y en Medicina Preventiva y Salud Pública www.fisterra.com/salud,fecha de consulta 28/08/2013

- Seguridad alimentaria y nutricional determinantes y vías para su mejora, Figueroa Pedraza D, Universidad Federal de Pernambuco, www.respyn.uanl.mx, fecha de consulta 03/10/1

11. ANEXOS

ANEXONº1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERIA

FORMATO DE ENCUESTA

Reciba un cordial saludo de la Egresada de la Carrera de Enfermería, me dirijo a Ud. de la manera más comedida y respetuosa para informarle que en el Orfanato Padre Julio Villarroel se realizara un trabajo investigativo denominado: "**HIGIENE ALIMENTARIA Y SU RELACIÓN CON LA CONSERVACIÓN, PREPARACIÓN Y CONSUMO DE LOS ALIMENTOS EN EL ORFANATO PADRE JULIO VILLARROEL**" por lo que requiero de su colaboración e información acerca de la problemática, respondiendo las siguientes preguntas.
El motivo de la presente encuesta es identificar el cumplimiento de las normas de higiene personal y alimentaria en esta importante institución.

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

1.- ¿Se dispone de dos piletas de fregadero, usa una para lavar los alimentos (verduras, hortaliza) y otra parte para la limpieza de material de cocina?

SI ( ) NO ( )

2.- ¿Los utensilios de cocina se lavan siempre en los lavavajillas?

SI ( ) NO ( )

3.- ¿Tras su lavado, los utensilios, vajilla o cubertería se guardan en un lugar protegido del polvo e insectos?

SI ( ) NO ( )

4.- ¿Los tiradores de la despensa, armario y nevera se limpian de forma frecuente?

SI ( ) NO ( )

5.- ¿La cocina, mezones, tabla de picar se limpia con un agente desinfectante tras su uso?

SI ( ) NO ( )

6.- ¿Los anaqueles, armarios, se encuentran limpios, desinfectados y con buena ventilación?

SI ( ) NO ( )

7.- ¿Los alimentos son lavados antes de ser almacenados?

SI ( ) NO ( )

8.- ¿Los productos de limpieza se almacenan en lugar diferente y alejado de los alimentos?

SI ( ) NO ( )

CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

1.- ¿Refrigera los alimentos que se descomponen a temperatura ambiente?

SI ( ) NO ( )

2.- ¿Los alimentos son almacenados de acuerdo al producto y fecha de caducidad?

SI ( ) NO ( )

3.- ¿Los productos de limpieza se almacenan en lugar diferente y alejado de los alimentos?

SI ( ) NO ( )

MANIPULACIÓN, PREPRACIÓN Y DE LOS ALIMENTOS

1.- ¿Se lava las manos antes y después de manipular los alimentos?

SI ( ) NO ( )

2.- ¿Lava los utensilios, recipientes, bandejas antes y después de preparar los alimentos?

SI ( ) NO ( )

3.- ¿Los tenedores y cucharas con las que se sirve los alimentos se encuentran limpios?

SI ( ) NO ( )

4.- ¿Se lava las manos antes de servir los alimentos?

SI ( ) NO ( )

MANEJO DE RESIDUOS

1.- ¿El recipiente de basura esta siempre tapado?

SI ( ) NO ( )

2.- ¿Se vacía cada día y siempre que está lleno se deposita fuera de la cocina?

SI ( ) NO ( )

3.- ¿El reciente y su entorno se limpia y desinfecta de forma periódica?

SI ( ) NO ( )

4.-La eliminación final de la basura se hace a través de:

Carro recolector……

HIGIENE DE LAS PERSONAS QUE PREPARAN LOS ALIMENTOS

1.- ¿Para la preparación de los alimentos que elementos de protección utiliza?

Uniforme…….

Guantes……

Gorro……

Mascarilla……...

2.- ¿Realiza el lavado correcto de las manos antes, durante y luego de preparar los alimentos?

SI ( ) NO ( )

GRACIAS POR SU COLABORACION

ANEXO Nº2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERIA

GUIA DE OBSERVACION

Guía de observación dirigida a los niños/as del Orfanato Padre Julio Villarroel

HIGIENE PERSONAL

Se lava las manos antes y después de comer	**SI ( )**	**NO ( )**
La vajilla es de uso personal	**SI ( )**	**NO ( )**
Usan servilletas desechables	**SI ( )**	**NO ( )**

ANEXO Nº3

Loja, 27de Septiembre del 2013

Sor Carlota Terreros Ortiz

Directora del Albergue Infantil "Padre Julio Villarroel Ocaña"

Presente.-

De mi consideración:

Yo, Rosa Tatiana Durán Merchán, egresada de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, me dirijo a Ud. de la manera más comedida y respetuosa para solicitarle se digne autorizar la aplicación de entrevistas a las señoras encargadas de la preparación de alimentos, para la realización de la tesis denominada: **HIGIENE ALIMENTARIA Y SU RELACIÓN CON LA CONSERVACIÓN, PREPARACIÓN Y CONSUMO DE LOS ALIMENTOS EN EL ALVERGUE "PADRE JULIO VILLARROEL,**"previo a la obtención del titulo profesional.

Por la acogida a la presente le antelo mis más sinceros agradecimientos

Atentamente

Rosa Tatiana Durán Merchán
Con copia a la Sor Carlota Terreros Ortiz

Recibido el 24. de Septiembre del 2013.
Sor Carlota Terreros

Julio Villarroel Ocaña
ALBERGUE
LOJA-ECUADOR

ANEXO Nº4

Loja, 15 de Octubre del 2013

Sor Carlota Terreros Ortiz

Directora del Albergue Infantil "Padre Julio Villarroel Ocaña"

Presente.-

De mi consideración:

Yo, Rosa Tatiana Durán Merchán, egresada de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, me dirijo a Ud. de la manera más comedida y respetuosa para solicitarle se dignen autorizarme para poder brindar una charla educativa sobre "**Higiene Alimentaria y Personal"** dirigida al personal y niños/as.

Por la acogida a la presente le antelo mis más sinceros agradecimientos

Atentamente

Rosa Tatiana Durán Merchán
Con copia a la Sor Carlota Terreros Ortiz

Recibido 15 de octubre del 2013.
Sor Carlota Terreros O.

ANEXO Nº5

Albergue Infantil

P. Julio Villarroel O.

Albergue Infantil P. Julio Villarroel Ocaña

Hogares Marcelino Champagnat

C/AGUSTÍN CARRIÓN PALACIOS (FINAL DEL COMPLEJO FERIAL DE LOJA)

TELEFAX: (07) 2 614336 Loja – Ecuador

Sor.
Carlota Terreros Ortiz
DIRECTORA DEL ALBERGUE INFANTIL "PADRE JULIO VILLARROEL OCAÑA"

C E R T I F I C A:

Que la **SRTA. ROSA TATIANA DURAN MERCHAN**, con número de cédula 110504495-0, egresada de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, dictó una charla sobre **"Higiene Alimentaria y Personal"** a los niños y niñas de 7 a 12 años de edad de esta Institución y una entrevista al personal de cocina, el día 15 de Octubre del 2013.

Es cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Loja, 15 de Octubre del 2013

Sor Carlota Terreros O.
Sor Carlota Terreros Ortiz
DIRECTORA DEL ALBERGUE INFANTIL
"PADRE JULIO VILLARROEL OCAÑA"

P. Julio Villarroel Ocaña
ALBERGUE
LOJA-ECUADOR

Los niños son la alegría de hoy y la esperanza del mañana

12. INDICE

Contenido

CERTIFICACIÓN……..II

AUTORIA……III

AUTORIZACIÓN……..IV

DEDICATORIA……V

AGRADECIMIENTO……VI

TITULO……1

RESUMEN……..2

SUMMARY……..6

INTRODUCCIÓN……...9

REVISIÓN DE LA LITERATURA……..14

MATERIALES Y MÉTODOS……..34

RESULTADOS……39

DISCUSIÓN……..47

CONCLUSIONES……55

RECOMENDACIONES……...57

BIBLIOGRAFIA……59

ANEXOS……....63

INDICE……...74