

Preparación segura de los alimentos

Los alimentos nocivos causan muchas enfermedades e interfieren en la buena nutrición. Nuestra meta como líderes es ayudar a las familias a aprender y a utilizar prácticas de preparación segura de alimentos.

PUNTOS CLAVE

Los alimentos que no estén preparados adecuadamente pueden ser peligrosos para nuestra salud.

Pueden contener bacterias, virus, parásitos o productos químicos que pueden conducir a enfermedades e incluso a la muerte. Los niños pequeños son especialmente vulnerables.

La mayoría de las enfermedades transmitidas por alimentos se pueden prevenir mediante el uso de buenos hábitos de preparación de alimentos.

La Organización Mundial de la Salud da cinco acciones clave para mantener los alimentos inocuos (es decir, que no hagan daño):

1. Mantener la limpieza Los gérmenes en las manos y los utensilios de cocina pueden pasarse a los alimentos.

- Lávese las manos antes, durante y después de preparar alimentos.
- Siempre lávese las manos después de usar el retrete [inodoro].
- Lave las superficies de trabajo y el equipo de cocina.
- Evite que los animales y los insectos toquen los alimentos y las superficies de trabajo.

2. Separar lo crudo de lo cocido. La carne, las aves y los mariscos crudos pueden contener microorganismos peligrosos.

- Mantenga la carne cruda, el pescado y las aves separadas de otros alimentos.
- No utilice el mismo cuchillo ni la misma superficie de corte para las carnes crudas y otros alimentos.

3. Cocinar por completo. El calor mata los microorganismos peligrosos.

- Cocine bien los alimentos, en especial la carne vacuna, la carne de aves de corral, los huevos, y el pescado y los mariscos.
- Permita que los alimentos como las sopas y los guisos hiervan antes de consumirlos.

4. Conservar los alimentos a temperaturas seguras. Los microorganismos peligrosos se multiplican a temperatura ambiente.

- Mantenga los alimentos cocidos calientes hasta que se consuman (60 °C o 140 °F).
- No mantenga los alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de dos horas.

5. Utilizar agua y alimentos confiables. Los alimentos en mal estado y el agua no potable pueden contener microorganismos y sustancias químicas peligrosas.

- Al cocinar, utilice agua potable.
- Lave las verduras crudas y las frutas sin pelar antes de comerlas.



Preguntas para considerar con espíritu de oración

- ¿Cuáles son las prácticas seguras de preparación de alimentos que nuestros miembros más necesitan aprender?
- ¿Cuáles son las mejores maneras de ayudar a los miembros a desarrollar hábitos seguros de preparación de alimentos?



Inspiración de las Escrituras

El cuerpo es un don preciado de Dios. Se compara con un templo que alberga nuestro espíritu (véase 1 Corintios 3:16). Al hacer lo que podamos para prevenir enfermedades, mantenemos nuestro cuerpo fuerte y demostramos aprecio por este don.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Consideren estas ideas y otras mientras deliberen en consejo y oren para recibir orientación.

Líderes

- **Piensen en las diferentes condiciones en las que viven los miembros de la región.** ¿Hay agua potable cerca? ¿La casa cuenta con suministro de agua corriente? ¿Hay un refrigerador u otro medio para refrigerar los alimentos? Piensen en maneras de poner en práctica los puntos clave en diferentes circunstancias.
 - Por ejemplo, si las familias no tienen refrigerador, podrían cocinar cantidades más pequeñas para que no haya sobrante de alimentos a temperatura ambiente hasta la siguiente comida.
- **Lleven a cabo una actividad de grupo.** La preparación segura de alimentos podría ser un buen tema para una minilección en una actividad de la Sociedad de Socorro. Estas son algunas ideas:
 - Después de presentar las ideas clave, realicen un análisis. Pidan a las hermanas ideas sobre cómo seguir las prácticas seguras de preparación de alimentos.
 - Demuestren algunas de las buenas prácticas.
 - Alienten a las hermanas a intentar una pequeña mejora a la vez.
- **Sigan las prácticas seguras al preparar alimentos juntos para una actividad de la Iglesia.**
- **Ayuden a los miembros a comprender la importancia de la preparación segura de alimentos.** Es posible que las personas sientan que no es necesario cambiar la manera en que siempre han hecho las cosas. Tal vez no se den cuenta de que algunas enfermedades que contraigan pueden ser causadas por los hábitos de preparación de alimentos.

Hermanos y hermanas ministrantes

- Aprendan y sigan las prácticas de preparación segura de alimentos en el hogar. Eso les permitirá ayudar mejor a los demás.
- La seguridad de los alimentos podría ser un tema delicado. Las personas a menudo están haciendo lo que consideran que es lo mejor, de acuerdo con lo que saben. Si observan prácticas alimentarias inseguras en una casa, no juzguen y ayuden en lo que puedan. Tengan cuidado de que la familia no se sienta criticada.

Proporcionen el volante **“Preparación segura de los alimentos”** a los miembros.

Preparación segura de alimentos

La gente puede enfermarse por gérmenes que no se ven, pero que están en el lugar donde se preparan los alimentos.

ESTAS SON CINCO MANERAS DE PREVENIR ENFERMEDADES:

- MANTENER LA LIMPIEZA**
 - Lávese las manos antes, durante y después de preparar alimentos.
 - Siempre lávese las manos después de usar el retrete (inodoro).
 - Lave las superficies de trabajo y los utensilios de cocina.
 - Mantenga alejados a los animales y a los insectos.
- SEPARAR LO CRUDO DE LO COCIDO**
 - Mantenga la carne cruda, el pescado y la carne de ave de corral crudas separadas de otros alimentos.
 - No utilice el mismo cuchillo ni la misma superficie de corte para carnes crudas y otros alimentos.
- MANTENER LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS**
 - Mantenga calientes los alimentos cocidos hasta que se consuman (60°C/140°F).
 - No mantenga los alimentos cocidos a temperatura ambiente durante más de 2 horas.
- COCINAR POR COMPLETO**
 - Cocine bien los alimentos, en especial la carne vacuna, la carne de ave de corral, los huevos, el pescado y los mariscos.
 - Permita que los alimentos como las sopas y los guisos hiervan antes de consumirlos.
- UTILIZAR AGUA Y ALIMENTOS CONFIAIBLES**
 - Pídale agua potable.
 - Lave los vegetales crudos y las frutas sin pelar antes de consumirlos.

Adaptado del póster Food Safety Poster, World Health Organization (www.who.int/publications/i/item/9789241594639)

LA IGLESIA DE JESUCRISTO DE LOS SANTOS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

Adaptado de la publicación de la OMS *Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos* (<https://www.who.int/publications/i/item/9789241594639>). Véase el póster en la última página del manual.

MÁS INFORMACIÓN

Obtengan más información acerca de la preparación segura de alimentos y otras maneras de mejorar la nutrición infantil: ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org

