

Comunidad Nacional de Conocimiento:

En nutrición y alimentación saludable



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



MINISTERIO DE HACIENDA Y
CRÉDITO PÚBLICO

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Nutrición y Alimentación
Saludable**



VENTAJAS DE LOS PROGRAMAS DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS



Experto Líder

*de la comunidad, nutrición y
alimentación saludable*

MIREYA DELGADILLO SÁNCHEZ

Correo: mireya.delgadillosanchez@gmail.com

Contacto: +57-3118121655

Ruta de conocimiento

01

LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y LA COMIDA COMO MEDICINA

05

VENTAJAS DE LOS PROGRAMAS DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

09

EL CALCIO COMO MINERAL INDISPENSABLE EN LA ALIMENTACIÓN EN TODAS LAS EDADES

02

ALIMENTOS A BASE DE PLANTAS Y PROTEÍNAS ALTERNATIVAS

06

¿LA DIETA CETOGÉNICA ES LA SOLUCIÓN PARA BAJAR DE PESO?

10

¿SIGUE SIENDO EL ESTRÉS LA CAUSA DEL COLON IRRITABLE?

03

LA ESPIRULINA, CLAVE PARA LA ALIMENTACIÓN DEL FUTURO

07

DISEÑEMOS JUNTOS UN PLAN DE ALIMENTACIÓN

11

EL HIGADO GRASO Y COMO CONTROLARLO

04

VOLVER A LO BÁSICO UNA TENDENCIA MUNDIAL

08

¿LA LEPTINA ES LA HORMONA MÁGICA PARA BAJAR DE PESO?

12

RECORDANDO LAS ENFERMEDADES DE ALTO RIESGO Y CÓMO ALIMENTARME CON LAS NUEVAS ALTERNATIVAS

EVALUÉMONOS



“ La educación es el arma más poderosa que se puede usar para cambiar el mundo. ”

Nelson Mandela



Tabla de contenidos



Aclaremos
conceptos.

Momento 1



Que es
desinfección?

Momento 2



A que
producción nos
referimos.

Momento 3

Objetivo general

Al aclarar los conceptos de desinfección en la producción de alimentos, podremos estar en capacidad de aplicar los principios básicos en la preparación, consumo y manipulación de los alimentos.



Objetivos específicos



Objetivo 1

Que es
infección.



Objetivo 2

Cuáles son los
agentes
contaminantes



Objetivo 3

Cómo prevenir
y/o corregir la
contaminación.

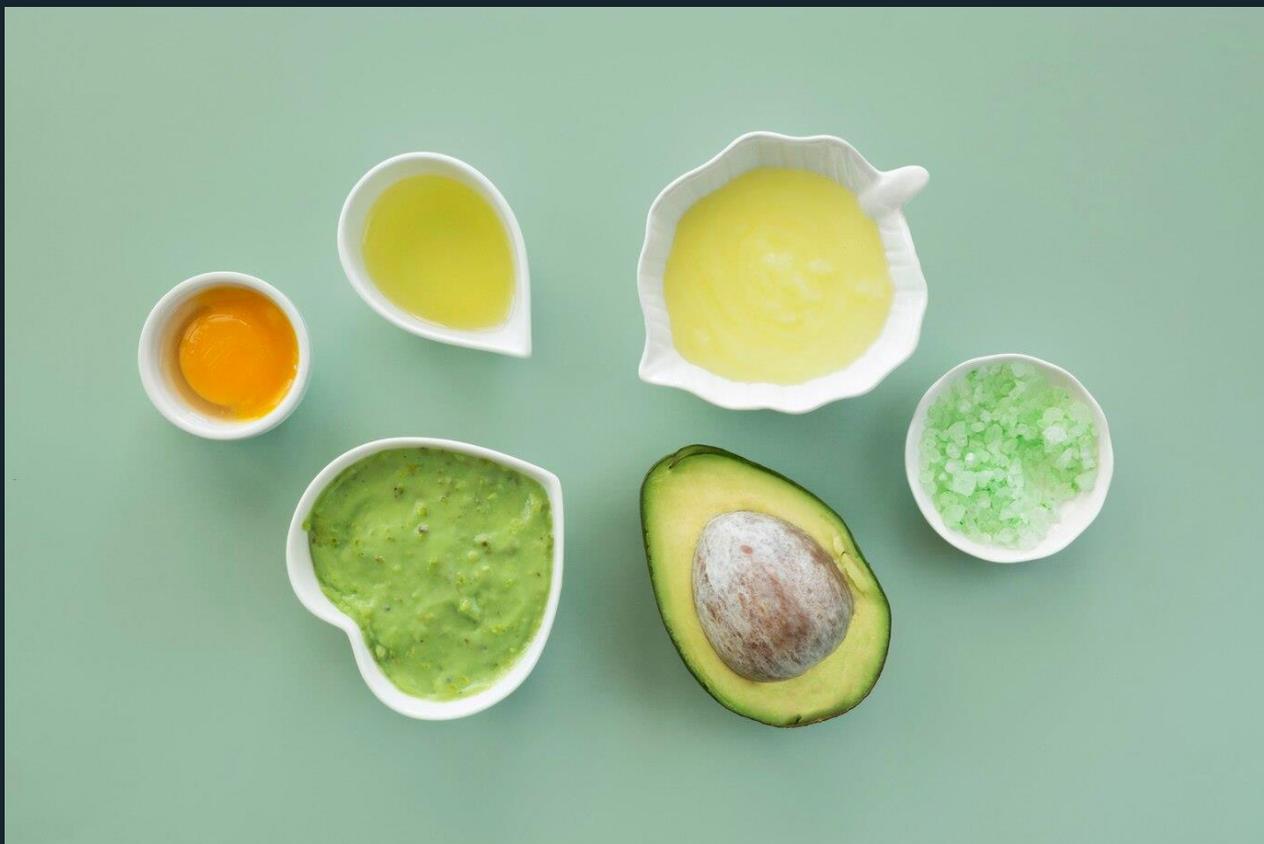
¡IMPORTANTE!

Los CDC estiman que todos los años 48 millones de personas contraen una enfermedad transmitida por los alimentos, 128 000 son hospitalizadas y 3000 mueren.



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 y cocinado doméstico del alimento, para garantizar la salubridad de los alimentos.





PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



- **La limpieza** se define como la ausencia de suciedad, mientras que el acto de **desinfectar** supone eliminar en parte el número de bacterias que se encuentran en un determinado ambiente o superficie, de forma que no sea nocivo para las personas.

Si se eliminaran todas las bacterias, microorganismos y formas vivas posibles, estaríamos hablando de una esterilización.





PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

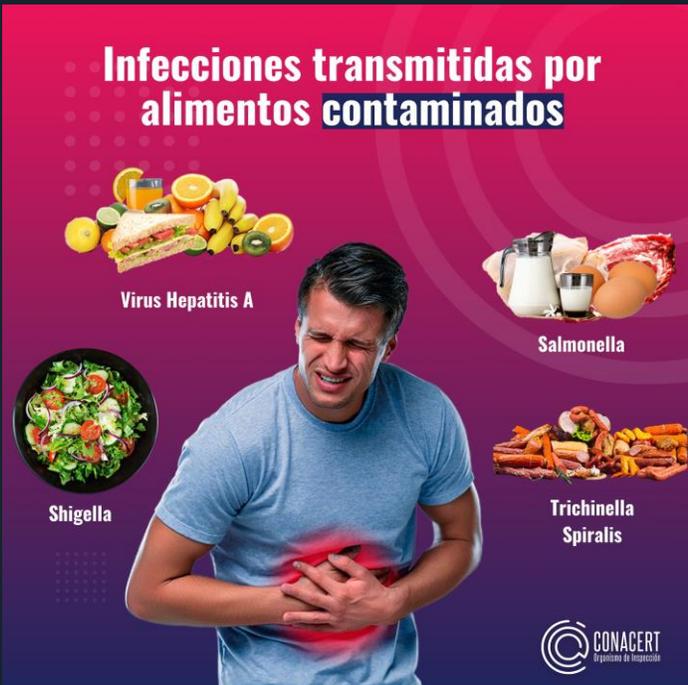


La limpieza y la desinfección,

representan operaciones dirigidas a combatir la proliferación y actividad de los microorganismos que pueden contaminar los alimentos y ser causa de su deterioro.



Infecciones transmitidas por alimentos contaminados



Virus Hepatitis A

Salmonella

Shigella

Trichinella Spiralis

CONACERT
Organismo de Inspección

Según la OMS, los alimentos que están contaminados con bacterias, virus, sustancias químicas y parásitos causan más de 200 enfermedades, y del 20 al 40% de casos ocurren en comedores colectivos como restaurantes, escuelas y hospitales por una mala manipulación de alimentos.

#Conacert #Inspecciones #Inocuidad

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Los alimentos crudos de origen animal son los que más probabilidades tienen de estar contaminados, específicamente, las carnes y las aves crudas o poco cocidas, los huevos crudos o poco cocidos, la leche sin pasteurizar (cruda) y los mariscos crudos.



Cualquier persona puede enfermarse al comer alimentos contaminados.

Varios pasos simples para la seguridad de los alimentos.:

1. Limpiar
2. Separar
3. Cocinar
4. Enfriar
5. Almacenar



1. Limpiar



Frote suavemente los alimentos mientras los enjuaga bajo un chorro de agua. No se necesita usar jabón o un producto para lavar productos frescos. Lave los productos frescos ANTES de pelarlos de manera que la suciedad y la bacteria no se transfieran del cuchillo a la fruta o el vegetal.



2. Separar



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



3. Cocinar



4. Enfriar



dreamstime.com

ID 49122910 © Softdreams



dreamstime.com

ID 218871231 © Valerii Honcharuk



5. Almacenar



5. Almacenar



Qué medidas tomar para evitar **CONTAMINACIÓN Y PREVENIR INFECCIONES**:

- **Almacenamiento correcto**: las latas deben almacenarse en un lugar fresco y seco, nunca encima o al lado de una estufa, debajo del fregadero, en un garaje o un sótano húmedo o expuesto a temperaturas extremas, tanto altas como bajas.
- **Revisión de la despensa**: un repaso de los alimentos que hay en la despensa cada poca semana nos permitirá detectar posibles **ALTERACIONES**.



- **REVISIÓN en el punto de compra:** no comprar latas abultadas, oxidadas o muy abolladas.
- **Conservación ADECUADA del alimento:** una vez abierta la lata, es preferible poner la comida que haya quedado en otro recipiente, mejor si es de vidrio.



CONCLUSIONES.

1. Al realizar estos pasos, lograremos disminuir las probabilidades de contraer una intoxicación alimentaria, y estaremos protegiéndonos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos.



2. El proceso de **limpieza y desinfección dentro de la industria alimentaria** debe ser contemplado como una fase más del proceso productivo. Las exigencias y el rigor son extremos, se deben evitar contaminaciones cruzadas por un incorrecto proceso en superficies y ambientes, y evitar también aquellas provocadas por prácticas inadecuadas en higiene del personal, contaminaciones en superficies o ambientes.





3. Los calentados y recalentados, no son lo más aconsejable, cuando se trata de prevenir contaminación, sin embargo, si se siguen las buenas prácticas podemos consumirlos.



4. Para la Industria de alimentos y todos los establecimientos que prestan servicios tanto de salud como de diferentes actividades, se debe tener presente y dar cumplimiento a la Resolución-777-de-2021-Ministerio-de-Salud-y-Protección-Social-Gestor-Normativo





PELIGRO



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



BIBLIOGRAFIA

1

<https://www.cdc.gov/foodsafety/es/foodborne-germs-es.html>

2

[https://revistavive.com/mala-nutricion-preligros//](https://revistavive.com/mala-nutricion-preligros/)

3

https://www.revistalimpiezas.es/especiales/la-importancia-de-la-limpieza-y-desinfeccion-en-la-industria-alimentaria_20160906.html

4

<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/higiene-alimentaria#:~:text=La%20higiene%20alimentaria%20se%20define,la%20salubridad%20de%20los%20alimentos.>

EVALUÉMONOS



1. **Consideras que la contaminación de los alimentos puede ocasionar enfermedades hasta la muerte?**
 - a. Si
 - b. No

2. **La higiene de los alimentos es una forma de prevenir enfermedades como :**
 - a. Diabetes
 - b. Colesterol y Triglicéridos elevados.
 - c. Diarrea, fiebre y vómito.

3. **Que población está más expuesta a la contaminación por alimentos.**
 - a. Los niños
 - b. Los comensales de un restaurante
 - c. Los adultos mayores
 - d. Todos los anteriores



¡Muchas Gracias!

shutterstock.com • 2239255789

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Disponemos para ti los
canales de atención del:

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Educación virtual
+1.000 cursos virtuales y
Curso obligatorio cumplimiento

educavirtual@positiva.gov.co



**Educación presencial y
talleres web**
Congresos Nacionales

Positiva.educa@positiva.gov.co

Todo lo tienes con Positiva

Entra aquí, y descubre lo

<https://posipedia.com.co/>



Presentaciones
Técnicas



Juegos
Digitales



Ludo
Prevención

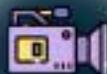
Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

<https://posipedia.com.co/>



Audios



Videos



Mailings

