

19

Seguridad de los alimentos: ¿qué dicen las guías?

(Un área de interés de las Guías de dietas para estadounidenses)

Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje y revisión de los pasos saludables de la última sesión: *Sugerencias para comer de manera inteligente con un presupuesto reducido*

1. Todos pueden hacer elecciones de comida saludables, independientemente de su presupuesto y condición de vida.
2. Realice una lista de compras y ahorre dinero comprando artículos en oferta y utilizando cupones.
3. Prepare y coma sus comidas junto con amigos para ahorrar dinero y disfrutar de buena compañía.

Revise los pasos saludables de la última sesión.



Nota

Esta sesión puede utilizarse para grupos o sesiones familiares o de amigos. Ofrece la oportunidad de que el participante y su familia practiquen juntos el desarrollo de habilidades

Recuerde:

Es importante reconocer y debatir acerca de los triunfos, progresos y desafíos de los participantes.

Materiales necesarios para esta sesión: *manual de Reglas de temperatura para cocinar y manejar los alimentos de manera segura*

Sugerencias para esta sesión.

1. Practicar las sugerencias en la sesión para asegurar la comprensión y alentar su uso.

Cuando se trate el tema del lavado de manos en el manual del participante, indique a los participantes que practiquen el protocolo de 20 segundos de lavado de manos, simulando y calculando el tiempo (p. ej., observando la aguja segunda del reloj o contando hasta 20 de esta forma: “1 Misisipi, 2 Misisipi”, etc.).

2. Si utiliza las sugerencias para la introducción del tema,

escriba la adivinanza en la pizarra o el rotafolio antes de comenzar la sesión. Haga más divertido el juego ofreciendo un pequeño premio a la primera persona que resuelva la adivinanza. Debido a que varias personas podrán resolverla al mismo tiempo, puede tener disponible un pequeño

premio para todos. Busque algo simple, como un paquete de chicles sin azúcar o un refresco dietético. (Respuesta de la adivinanza: llevará 20 segundos cantar el “Feliz cumpleaños” dos veces, que es el tiempo recomendado para lavarse las manos.

3. Si es posible, planifique con anticipación una salida para poner en práctica lo que se ha aprendido.

Arregle anticipadamente una salida a un supermercado. Indique a los participantes que se concentren en separar los alimentos crudos de los cocidos, los listos para comer y otros artículos en sus carritos para evitar la contaminación cruzada.

Sugerencia general

Brinde comentarios verbales y no verbales positivos por la participación relevante.

Realice un esfuerzo consciente para aceptar todas las opiniones relevantes de los participantes, ya sean verbales o no verbales. Utilice palabras como “gran observación” o “muy útil” y agradezca a los participantes por las contribuciones como leer en voz alta, distribuir los manuales, ayudar a otros participantes, compartir su pensamientos y sentimientos y asistir a la sesión.

Además, utilice gestos no verbales, incluidos el contacto visual, la sonrisa y el movimiento de la cabeza para que los participantes sepan que está escuchando sus opiniones y pensamientos.

Sugerencias para la introducción del tema y su relevancia para los participantes

“Hoy tengo una adivinanza para ustedes. ¿Qué tienen en común la canción “Feliz cumpleaños” y la seguridad de los alimentos? ¿Alguien sabe?”.

“No se los diré ahora, sino que ustedes mismos lo descubrirán durante esta sesión. En el momento que crean tener la respuesta, no duden en decirla en voz alta”.

“Hoy hablaremos sobre la seguridad de los alimentos y lo que dicen las Guías de dietas para estadounidenses acerca de este tema”.

Respuesta clave de la evaluación del tema

1. C 2. D 3. C 4. B

I – introducción del tema
R – relevancia de la participación
I – identificación de objetivos
M – materiales para las sesiones
M – motivación para el uso

Revisión de la sesión 18: Sugerencias para comer de manera inteligente con un presupuesto reducido



Puntos principales del aprendizaje de la sesión 18

¿Cuáles fueron los puntos principales del aprendizaje de la sesión 18? Si faltó a la última sesión, puede intentar adivinar o escribir las respuestas de los participantes mientras responden:

1. Todos pueden hacer elecciones de comida saludables, independientemente de su p_____o y condición de vida.
2. Realice una lista de c_____s y ahorre dinero comprando artículos en oferta y utilizando cupones.
3. Prepare y coma sus comidas junto con a_____s para ahorrar dinero y disfrutar de buena compañía.

Revisión de un Pequeño paso saludable:

¿Qué pequeño paso saludable eligió para trabajar entre una sesión y otra?

¿Cumplió con su pequeño paso saludable?

1. Sí ¿Cómo fue? _____

2. No. ¿Qué le impidió cumplir con su práctica?

Si aún piensa cumplir con su práctica, ¿cuándo lo hará?

3. No elegí ningún paso saludable.

Evaluación del tema



Marque una: Previa Posterior

Su puntaje:
+ _____ de 4

Indicaciones:

1. Lea atentamente cada pregunta.
2. Lea cada respuesta antes de marcar una.
3. Marque sólo una respuesta por cada pregunta.

Nombre: _____

Fecha: _____

1. ¿Cuánto debe tardar en lavarse las manos para una limpieza minuciosa?

- A. al menos 5 segundos;
- B. al menos 10 segundos;
- C. al menos 20 segundos; o
- D. al menos 30 segundos.

2. Las 4 Claves de la seguridad de los alimentos son :

- A. Enlatar, enfriar, limpiar y cerrar.
- B. Cuidar, limpiar, enfriar y enlatar.
- C. Cortar, cocinar, cerrar y eliminar la contaminación.
- D. Limpiar, cocinar, enfriar y eliminar la contaminación.

3. ¿Quién es responsable de la seguridad de los alimentos?

- A. Únicamente las personas que envasan los alimentos.
- B. Únicamente quienes cocinan los alimentos.
- C. Todos.
- D. Nadie puede asumir esa responsabilidad.

4. Si tiene dudas, pídale a alguien que lo pruebe antes de tirarlo.

- A. Verdadero
- B. Falso

Evaluación del tema



5. Confío en que entiendo la seguridad de los alimentos.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo Inseguro

6. Es importante que conozca esta información.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

Al **final** de la sesión, responda las siguientes preguntas antes de entregar esta hoja:

7. Esta sesión me ayudó.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

8. Lo que me gustó de esta sesión: _____

9. Cómo esta sesión podría haber sido mejor para mí: _____

Seguridad de los alimentos: ¿qué dicen las guías?

Objetivos de esta sesión

1. Identificar al menos 2 formas para evitar las enfermedades relacionadas con los alimentos.
2. Identificar y recitar las “4 Claves” relacionadas con la seguridad de los alimentos.
3. Aprender un método apropiado para lavarse las manos a fin de evitar la contaminación de los alimentos.

Los alimentos que no se lavaron o contienen bacterias pueden producirle enfermedades. Por ejemplo, ¿alguna vez usted, o alguien que conoce, se enfermó (por ejemplo, sufrió malestar estomacal, diarrea, vómitos y espasmo abdominal) después de comer un alimento o comida en particular?



Sí No

La seguridad de los alimentos es responsabilidad de todos. La gente que produce y vende alimentos es responsable de la seguridad de los alimentos. Usted es responsable de su propia seguridad de los alimentos. Todos pueden seguir unos sencillos pasos para evitar enfermedades causadas por los alimentos.

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Todos pueden dar unos sencillos pasos para evitar enfermedades causadas por los alimentos.



¿Cómo puede ayudarlo el tema de la seguridad de los alimentos?

Seguridad de los alimentos: ¿qué dicen las guías?

(continuación)

Según las Guías de dietas 2005 del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA) existen 5 maneras importantes de evitar las enfermedades relacionadas con los alimentos:



1. **Mantener todo limpio.** Lavarse las manos, lavar las superficies en contacto con los alimentos (como las tablas para picar) y lavar las frutas y las verduras. Para evitar la propagación de bacterias hacia otros alimentos, no enjuague ni lave las carnes ni las aves.

Es importante que lave sus manos con frecuencia. Hágalo antes de preparar la comida, antes de comer y después de ir al baño. Lave todas las superficies en contacto con los alimentos, incluidos el refrigerador, los accesorios, las tablas para picar y los utensilios. A diferencia de las carnes y las aves, sí debe lavar las frutas y verduras antes de prepararlas o comerlas.

2. **Al comprar o guardar los alimentos, separe los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para comer.** Por ejemplo, no ponga el paquete de carne cruda sobre sus verduras o frutas en el carrito de compras. Además, utilice una tabla para picar las carnes, y otra para las frutas y verduras.
3. **Cocine la carne, las aves y el pescado para matar los gérmenes.** Los alimentos deben cocinarse a una temperatura segura (consulte la imagen adjunta del termómetro de alimentos para las reglas de temperatura para cocinar y manejar los alimentos de manera segura). Las bacterias pueden multiplicarse rápidamente; por lo tanto, mantenga fríos los alimentos fríos, y calientes los alimentos calientes. Guarde los alimentos dentro de las dos horas después de servirlos.
4. **Enfríe (refrigere) los alimentos que pueden pudrirse.** Enfríe los alimentos que pueden echarse a perder tan pronto como los lleve a su casa y descongele sus alimentos correctamente. Controlar el tiempo es muy importante. Mantenga el refrigerador a 40 grados como mínimo y el congelador a 0 grado. Las carnes u otros alimentos congelados deben descongelarse de manera segura en el refrigerador. Este proceso puede demorar de uno a dos días, según lo que esté descongelando. No descongele los alimentos sobre el mostrador a temperatura ambiente porque las bacterias se reproducen rápidamente.

Sugerencia: Cuando compra durante las estaciones cálidas, los alimentos pueden echarse a perder en el auto o mientras regresa a su casa. Cuando compra productos alimenticios, planifique ir a su casa y refrigerarlos.

Seguridad de los alimentos: ¿qué dicen las guías?

(continuación)

- 5. Compre leche pasteurizada (en cajas de cartón, en el supermercado) y productos hechos con leche pasteurizada.** Evite los huevos crudos o parcialmente cocidos, y la carne y aves (pollo o pavo) crudas o poco cocidas. Las bacterias son más comunes en alimentos como los huevos crudos, las aves poco cocidas, las masas y pastas (masas o pastas de galletas o tortas).

Trate de recordar las recomendaciones clave para la seguridad de los alimentos: **limpiar, cocinar, enfriar y eliminar la contaminación.** Repetir estas palabras varias veces nos ayudará a memorizarlas. Vamos a hacerlo ahora.

Punto principal del aprendizaje N.º 2

¡Las 4 Claves son: limpiar, cocinar, enfriar y eliminar la contaminación!

Las enfermedades relacionadas con los alimentos a menudo se originan por utilizar las mismas tablas, superficies o utensilios para cortar la carne, las aves y los alimentos crudos. Para evitar esto lave sus manos antes, durante y después de tocar la carne, las aves, los huevos, los pescados o los mariscos crudos.

Lavarse las manos es algo que podemos hacer todos para evitar la propagación de gérmenes. Debe lavarse las manos con jabón y agua corriente durante al menos 20 segundos. Esto puede parecer poco tiempo, pero 20 segundos es el tiempo que lleva cantar la canción “Feliz cumpleaños” dos veces. Seque sus manos con un paño limpio o toalla de papel.

Punto principal del aprendizaje N.º 3

Debe lavarse las manos con jabón y agua corriente durante al menos 20 segundos.

Seguridad de los alimentos: ¿qué dicen las guías?

(continuación)

Finalmente, una palabra sobre las sobras. La mayoría de nosotros no quiere tirar comida a la basura, y a algunos nos gusta comer las sobras. Las sobras deben guardarse dentro de las dos horas posteriores a servir la comida. Las sobras refrigeradas pueden no ser muy seguras dentro de los tres o cuatro días. Póngale una etiqueta y fecha a las sobras. Si no está seguro del tiempo que la comida estuvo guardada, es conveniente tirarla.

Evaluación de sus conocimientos. Si está en una reunión y la comida fue servida como mínimo hace cuatro horas, ¿es seguro comerla?



Sí

No

Aunque la comida se vea apetitosa después de tres o cuatro horas, puede que no sea seguro comerla. Por ejemplo, no todas las bacterias pueden hacer que la comida cambie de color o huela mal. Esté a salvo y evite las enfermedades relacionadas con los alimentos.

Punto principal del aprendizaje N.º 4

¡Si tiene dudas, tire el alimento!

Revisión y avance



Los puntos principales del aprendizaje de esta sesión son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

¡Dé un “Pequeño paso saludable” para asegurarse el éxito!

Es importante practicar los nuevos conocimientos y habilidades. ¿Qué hará de ahora a la siguiente sesión? Elija un paso saludable de la siguiente lista:

- 1. ESTUDIAR.** Volveré a leer mi manual al menos una vez más.
- 2. COMPARTIR.** Compartiré las enseñanzas de mi manual con alguna persona de mi sistema de apoyo. Le pediré a _____ que lo lea y comente conmigo de qué manera pone en práctica la seguridad de los alimentos.
- 3. PRÁCTICA.** Pondré en práctica el lavado de manos antes de preparar o comer una comida utilizando la sugerencia de lavado de 20 segundos. Cantaré dos veces la canción “Feliz cumpleaños” o contaré hasta 20.
- 4. OTRO:** (Elija su propio paso saludable.): _____

Reglas de temperatura para la cocina y manejo seguro de alimentos



Cocinar con seguridad y atenerse a las temperaturas para los alimentos

Las bacterias se multiplican rápidamente entre los 40 °F y los 140 °F; son capaces de duplicarse en número en tan sólo 20 minutos. Para conservar los alimentos fuera de la zona de peligro, mantenga fríos los alimentos fríos, y calientes los alimentos calientes. Mantenga los alimentos fríos en el refrigerador, en enfriadores y sobre hielo. Fije su refrigerador en no más de 40 °F y el congelador a 0 °F. Mantenga la comida caliente en el horno, en vajilla térmica o en mesas de vapor precalentadas, bandejas calientes o cocinas de baja temperatura. Utilice un termómetro limpio para medir la temperatura interna de la comida cocida y asegurarse de que las carnes, las aves y las cacerolas estén a la temperatura que se indica en la imagen.

