

Pepita **Y** Papá

TE ENSEÑAN A COMER SANO





Las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA) constituyen actualmente uno de los problemas más importantes de salud pública a nivel mundial tanto en países desarrollados como en desarrollo.

El conocimiento adecuado de buenas prácticas de higiene para manejar y preparar correctamente los alimentos puede ayudar en gran medida a mejorar la inocuidad y la calidad de los alimentos en la región y, como consecuencia, a incrementar la seguridad alimentaria de los países.

Para que la ciudadanía se identifique con el problema e incorpore en sus culturas de salud los comportamientos deseables y continúen difundiendo los conceptos, es fundamental enseñar a la gente, empezando con los niños, como cuidar su salud comiendo de manera sana y sin contaminación.

El objetivo principal de estas historietas, promocionadas por la Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe como parte de su campaña Come Sano, es concientizar a los consumidores sobre los cuidados básicos en la preparación y manipulación de los alimentos, contribuyendo de esa forma al mejoramiento de las costumbres alimentarias y a la reducción del impacto de las enfermedades transmitidas por los alimentos.

Buena lectura y buen aprendizaje.

JOSE GRAZIANO DA SILVA

Representante Regional de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) para América Latina y el Caribe.

EDITORIAL

Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe
Coordinación: Maya Piñeiro, Oficial Principal de Inocuidad y Calidad de los Alimentos

Producción: Rodolfo Rivers y Aurea Silvestri

Contacto: +56 2 9232314 - RLC-prensa@fao.org

Diseño e Ilustraciones: Manuela Montero
Dirección de Arte: Manuel Alvear
Santiago de Chile, 2010.



¡EN LA ESCUELA
LA PROFESORA
NOS ENSEÑA A
COMER SANO!

¡HOLA!
Soy Pepita y te quiero invitar a que conozcas todo lo que me han enseñado acerca de preparar, manipular y almacenar adecuadamente los alimentos, para tener una alimentación sana.

Tengo muchas historias entretenidas para que leas y aprendas. ¡Vamos!

Pepita

Y Papá

Cuida la higiene y la inocuidad de tus alimentos



La, la, la...

¡PAPÁ!

¿Qué estás haciendo?!

¿Qué
pasa
hijita?

¡Papá mira tu cocina!...
No has lavado las
verduras y tampoco el
cuchillo para cortarlas...

¿Quieres que nos
enfermemos todos?



¿Por qué te
quejas tanto,
hijita, si estoy
preparando tu
comida?

Si, papá, pero
nos han
enseñado que
cocinando así,
¡no se come sano!





¿ENTONCES,
QUÉ TENGO
QUE HACER?

Lava y pela las frutas y
verduras una por una y con
agua potable.



Hay que desinfectar las
frutas y verduras y
enjuagarlas bien después.



Y no dejes que la
comida se mezcle
con los desechos que
van quedando.



¡PERO ES
MUCHO
TRABAJO!

¡Más trabajo es
tener parásitos
y a tus hijos
enfermos!



CUIDA LA HIGIENE Y LA
INOCUIDAD DE TUS
ALIMENTOS Y

COME
SANO

Obtén sólo alimentos y materias primas de origen seguro y conocido



PUAJ



¡PERO PAPÁ!
Estas verduras están **PODRIDAS** y huelen a insecticida. ¡Esta carne de cerdo está llena de **PUNTOS BLANCOS!** Eso es terrible.



Pues se cocina muy bien y punto. ¡No seas difícil!

¡NO PAPÁ! Esta carne nos puede enfermar mucho y estos vegetales también.



No hay que comprar cosas que, aunque sean baratas, nos pueden hacer daño.



Parece más barato pero al final te va a salir mucho más caro si nos enfermamos.



OBTÉN SÓLO ALIMENTOS Y MATERIAS PRIMAS DE ORIGEN SEGURO Y CONOCIDO Y



Mantén una dieta nutritiva y variada



¡Qué largo día, papá!
Trabajamos mucho en
la chacra, me muero
de hambre.



Ahora que
lleguemos a la
casa hacemos
una rica sopa con
habas y papas.



**¿OOOTRA
VEZ?**

**¡TODOS LOS
DÍAS COMEMOS
LO MISMO!**



¡Pepita, no seas
desagradecida! Preparo sopa
todos los días para que no te
quedes con hambre.
¿No ves que llena bastante?

Ya sé, papá, pero que nuestro estomago esté lleno no quiere decir que estemos consumiendo todas las **VITAMINAS Y NUTRIENTES** que necesitamos.

En la escuela nos dicen que debemos comer **carne, pescado, leche, queso, cereales, verduras y frutas**. Además ¡es aburrido comer siempre lo mismo!



Buenas cosas aprendes en la escuela ... no debes faltar...

Papá, nuestro cuerpo necesita de varios alimentos.

Sólo tenemos que preparar diversas comidas y usar variedad de ingredientes en cada comida.



MANTÉN UNA DIETA NUTRITIVA Y VARIADA Y

COME SANO

Pepita

y Papá

Enfría adecuadamente los alimentos enseguida de prepararlos





¿Pero cómo hago para que se enfríe más rápido y no se llene de bichos y bacterias?

1

Hay que poner **agua bien fría o con hielo** en una olla grande y encima poner la olla de la sopa y mover bien con una cuchara para que se enfríe rápido.

2

Luego debemos tappar bien la olla y mantenerla en frío antes de salir de la casa, así nuestra sopa no se llenará de bichos y no nos enfermaremos.



**ENFRÍA ADECUADAMENTE
LOS ALIMENTOS ENSEGUIDA
DE PREPARARLOS Y**

COME
SANO

Separa los alimentos crudos de los cocidos y cocínalos completamente

¡POR FIN!
¡QUÉ RICO!

Uy, si vieras cómo
tuve que regañar a
tu tía mientras
preparaba el pollo...



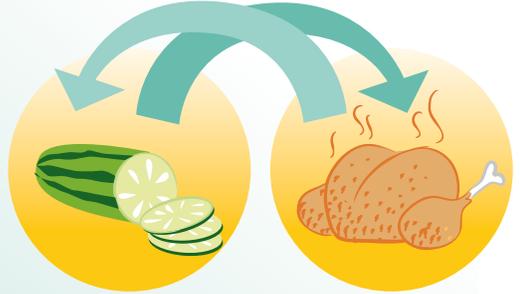
Pues, es que no
entiende que no se
deben cortar las
verduras listas para
comer o el pan en el
mismo lugar donde se
cortó el pollo crudo.

¡NOOOO!
¿ESTABA
HACIENDO ESO?

¿Qué no sabe que eso
hace que la comida
cocida se contamine
con la cruda?



No sabe nada. Yo le dije eso es "CONTAMINACIÓN CRUZADA", o sea los bichitos de un alimento crudo pasan a otro alimento ya pronto. ¡Como tú me enseñaste!



Y sí, ahora ya está toda enojada en la cocina pero sabe que no hay que comer cosas mal cocidas ni mezclar lo crudo con lo cocido.

¡MUY BIEN!



SEPARA LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCIDOS Y COCÍNALOS COMPLETAMENTE Y



Asegura el uso sólo de agua potable o tratada en la preparación de alimentos



¡PEPITA!
¡PEPITAAAAAA!

Si papito, dime.

Lleva este balde grande al canal para que se vaya llenando de agua.

Pero ese balde tan grande no lo voy a poder cargar hasta la casa cuando esté lleno. ¡Pesa mucho!

Deja nomás el balde lleno junto a la acequia, más tarde lo voy a recoger.

¡Ay papá! mejor me quedo cuidando el balde hasta que vengas, acuérdate que luego tenemos que desinfectar o hervir el agua.



¿DESINFECTARLA?
¿HERVIRLA?



¡Claro pues papá!
¿Cómo crees que
vamos a lavar las
verduras o cocinar
con agua sucia?

El agua con que te
lavas las manos, los
utensilios de cocina,
los alimentos y con
la que los preparas
debe estar siempre
bien limpia.



Pero yo veo que
está limpia,
mírala, ¡sale bien
transparente de
la acequia!

Ay papá... tú
sabes muy bien
que esa agua
puede estar llena
de bichos que nos
hacen daño.

Para que el agua
sea segura hay
que hervirla al
menos **DIOS
MINUTOS** o...



...ponerle **DOS
GOTAS DE CLORO
POR LITRO** y
dejarla reposar
media hora.



**ASEGURA EL USO SÓLO DE
AGUA POTABLE O TRATADA EN
LA PREPARACIÓN DE LOS
ALIMENTOS Y**



No dejes de lavarte las manos, las superficies y los utensilios al preparar alimentos





NO DEJES DE LAVARTE LAS MANOS, LAS SUPERFICIES Y LOS UTENSILIOS AL PREPARAR ALIMENTOS Y



Observa si no hay signos de descomposición del alimento y no lo ingieras o uses

Mira Pepita, carne de res, ¡qué rico!

¿Qué te parece si compro un poco y la preparamos en la casa? Hace tiempo que no comemos un rico trozo de carne.

Si papá, qué rico, pero... ¿está brillante? A ver tócala: ¿está firme?, ¿húmeda?, ¿huele bien?





Mmmm... Ya sé, mira, este pescado se ve bien: tiene los ojos brillantes, las escamas firmes y huele muy bien.

¡ENTONCES LLEVEMOS ESTE PESCADO, PAPI!

Eso sí, tenemos que cocinarlo muy bien, ah.



¡Ya pues! Mira Pepita, te enseño otro truco: para saber si un huevo está bueno, métemlo en un vaso de agua.

Si se va al fondo, está bueno.

Si se queda a la mitad, hay que comerlo ya.

Y si flota ¡hay que tirarlo!

OBSERVA SI HAY SIGNOS DE DESCOMPOSICIÓN DEL ALIMENTO Y NO LO INGIERAS O USES Y

COME
SANO





GLOSARIO

Agua

- Agua potable

Agua conforme a las Directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Según la definición de la OMS, es el agua que no contiene agentes patógenos o químicos en concentraciones que puedan ser nocivas para la salud.

- Tratamiento del agua y alimentos

- **Hervir el agua:** poner a fuego directo el agua en un recipiente de acero inoxidable y en cuanto empiece a burbujear contar 10 minutos y retirar del fuego. Dejar enfriar tapado para evitar que se vuelva a contaminar.
- **Desinfección del agua:** 2 gotas de cloro doméstico por cada litro de agua y esperar 30 minutos antes de usarla.
- **Desinfección de frutas y verduras crudas:** lavar a fondo con agua potable o desinfectada. Luego dejar en remojo por 15 minutos en una solución de 1 cucharadita de te (5ml) de cloro doméstico en 10 litros de agua. Enjuagar con agua potable o desinfectada y dejar secar.

Alimento

Sustancia que se ingiere por la boca y que sirve para mantener la existencia y el desarrollo, proporciona energía, forma y reemplaza tejidos. Toda sustancia elaborada, semi-elaborada o natural, que se destina al consumo humano, incluyendo las bebidas, el chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la fabricación, preparación o tratamiento de los alimentos, pero no incluye los cosméticos ni el tabaco, ni las sustancias utilizadas sólo como medicamentos.

Bicho

Véase microorganismos.

Calidad alimentaria

Hace referencia a atributos positivos (por ejemplo, valores nutricionales, origen, color, aroma, texturas y métodos de producción/elaboración) que influyen en el valor de un producto para el consumidor, y a la ausencia de atributos negativos (por ejemplo, estado de descomposición, contaminación con suciedad, decoloración y olores desagradables).

Contaminación cruzada

Transferencia de microorganismos o agentes patógenos de alimentos crudos a alimentos cocidos listos para el consumo, lo que provoca su insalubridad.

Contaminante

Todo agente biológico o químico (toda materia extraña) que no se añade de forma intencionada a los productos alimentarios y que pueden comprometer la inocuidad de estos productos.

Desinfección

Eliminar por medio de agentes químicos la cantidad de microorganismos que se encuentran en el medio ambiente, hasta lograr un nivel que no comprometa la inocuidad de los alimentos.

Higiene alimentaria

Conjunto de condiciones y medidas necesarias para la inocuidad de los productos en todas las etapas de la cadena alimentaria y, por ende, la salud de los consumidores de estos productos.

Infección alimentaria

Enfermedad causada por los microorganismos patógenos vivos que se han ingerido por consumo de alimentos contaminados.

Inocuidad alimentaria

La garantía de que un alimento no causará daño al consumidor cuando el mismo sea preparado o ingerido de acuerdo con el uso al que se destine.

Intoxicación alimentaria

Trastorno provocado por ingestión de una toxina microbiana a través del consumo de alimentos contaminados.

Microorganismos

Seres vivos, microscópicos, que se encuentran en todas partes, en el agua, el aire, la tierra. Según su tamaño, su forma, su modo de vida, se distinguen las bacterias, levaduras, mohos, virus y protozoos. En general, aquellos que tienen un mayor impacto en la inocuidad de los alimentos son las bacterias y los mohos.

Patógeno

Cualquier agente biológico que causa enfermedades en los seres humanos.

Seguridad alimentaria

Es cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana (Cumbre Mundial de la Alimentación, 1996). Esto incluye el acceso a los alimentos, la disponibilidad de alimentos, el uso de alimentos y la estabilidad del suministro.

TABLA DE ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS EN FRÍO

Los tiempos indicados de refrigeración (2 – 8 °C) te ayudarán a mantener inocuos los alimentos y sin descomponerse. El congelamiento (-18 °C) mantiene los alimentos inocuos por tiempo indefinido, por lo tanto los tiempos indicados de congelamiento se refieren solo a la conservación de la calidad del alimento.

Producto	Refrigerador (2 – 8 °C)	Congelador (-18 °C)
Huevos frescos	3 a 5 semanas	No congelar
Huevos duros	1 semana	No congelar
Mayonesa	2 meses	No congelar
Comidas listas congeladas	-----	3 a 4 meses
Productos de fiambrería y envasado al vacío	3 a 5 días	No congelar
Salchichas (envase abierto)	1 semana	1 a 2 meses
Salchichas (envase cerrado)	2 semanas	1 a 2 meses
Tocino	7 días	1 mes
Chorizos ahumados	7 días	1 a 2 meses
Jamón cocido (envasado al vacío con fecha)	Utilizar hasta la fecha del paquete	1 a 2 meses
Jamón cocido (rodajas)	3 a 4 días	1 a 2 meses
Hamburguesas y carne para guisos	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne molida	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne de ternera (filete, asado, etc.)	3 a 5 días	6 a 12 meses
Carne de cerdo (chuletas)	3 a 5 días	4 a 6 meses
Carne de pollo o pavo	1 a 2 días	1 año
Pollo frito	3 a 4 días	4 meses
Carne cocida y guisos de aves cocidos	3 a 4 días	2 a 3 meses
Salsas y caldos de carne	1 a 2 días	2 a 3 meses
Sopas y guisos de verduras o con carne	3 a 4 días	2 a 3 meses
Pizza cocida	3 a 4 días	1 a 2 meses

Extraído de: USDA. Principios básicos en la preparación de los alimentos Inocuos.

CAMPAÑA “COME SANO”



Come Sano es una campaña de comunicación promocionada por el Equipo Inocuidad y Calidad de los Alimentos de la Oficina Regional para América Latina y el Caribe de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Su objetivo es transmitir de manera sencilla y directa algunos cuidados básicos que se deben tomar en cuenta al momento de manipular y preparar los alimentos, a fin de garantizar una alimentación sana y saludable, y contribuir al cumplimiento de una de las prioridades regionales de la FAO: promover la sanidad e inocuidad agroalimentaria.

La campaña entrega información y buenas prácticas en aspectos tales como el almacenamiento, la manipulación y la preparación de los alimentos en el hogar, ya que un error cometido por el consumidor puede deshacer los cuidados que se han tomado en las etapas anteriores de la cadena alimentaria.

La educación alimentaria es un eje fundamental para aumentar los niveles de salud y evitar que en América Latina y el Caribe siga creciendo la tasa de población que, debido a una mala nutrición y a inadecuadas condiciones sanitarias de los alimentos, tiene un desarrollo físico y psicomotor deficiente.

La campaña busca llegar directo a los consumidores para que ellos mismos se conviertan en los principales guardianes de su salud, aprendiendo técnicas prácticas para garantizar la inocuidad de los alimentos.

Lavar las manos antes de comer o manipular alimentos y utilizar sólo agua potable o tratada para prepararlos, son algunos de los cuidados básicos y sencillos que contribuyen para una alimentación sana. Estas y otras recomendaciones integran la campaña Come Sano.

En el marco de la campaña Come Sano se ha producido material audio, en forma de cuñas radiales, y material impreso en folletos, posters, manuales y comics.

Para más información visita nuestra página web: www.rlc.fao.org/es/inocuidad/



C

UIDA LA HIGIENE Y LA INOCUIDAD DE TUS ALIMENTOS

O

BTIENE SÓLO ALIMENTOS Y MATERIAS PRIMAS DE ORIGEN SEGURO Y CONOCIDO

M

ANTIENE UNA DIETA NUTRITIVA Y VARIADA

E

NFRÍA ADECUADAMENTE LOS ALIMENTOS O CONSÚMELOS ENSEGUIDA DE PREPARADOS

S

EPARA LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCIDOS Y COCÍNALOS COMPLETAMENTE

A

SEGURA EL USO SÓLO DE AGUA POTABLE O TRATADA PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

N

O DEJES DE LAVARTE LAS MANOS, LAS SUPERFICIES Y LOS UTENSILIOS AL PREPARAR ALIMENTOS

O

BSERVA SI HAY SIGNOS DE DETERIORO O DESCOMPOSICIÓN DEL ALIMENTO Y NO LO INGIERAS O USES