

Porque la UNAM no se detiene...

Higiene en la alimentación



La importancia de los buenos hábitos en la nueva normalidad.





ESTIMADAS MADRES USUARIAS

Manteniendo la comunicación con ustedes en tanto se reanudan nuestras actividades presenciales haciendo frente a la pandemia por COVID-19, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños ponen a su disposición información sobre los hábitos de higiene para todos los miembros de nuestra familia ya que serán indispensables para cuidar y mantener nuestra salud en la nueva normalidad.





Higiene

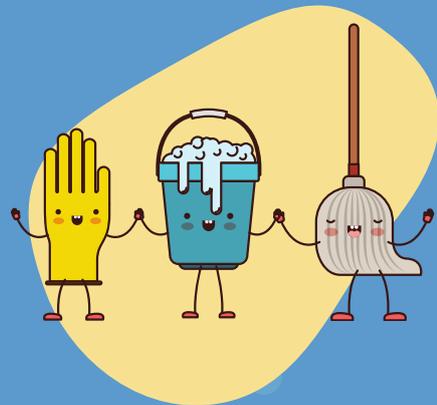
Higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que debemos aplicar para controlar los factores que ejercen o pueden ejercer algún daño sobre nuestra salud.

Las prácticas de higiene se aplican en distintos ámbitos de nuestra vida diaria por ejemplo:

Higiene personal



Higiene del hogar



Higiene en los alimentos

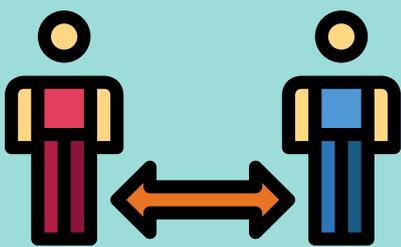




Pero, ¿que pasa en la nueva normalidad?

Conforme vayamos retomando las actividades presenciales tendremos que estar preparados para convivir y desarrollar nuestras actividades fuera de casa, así es que debemos prepararnos fomentando con mayor énfasis las prácticas de higiene en nuestra familia principalmente en los niños y niñas.

Frente a la pandemia por COVID-19 todos hemos escuchado una serie de recomendaciones higiénicas que no nos deben de faltar nunca en las que se conjuntan las prácticas de higiene personal, del hogar y de la preparación de alimentos y es el mejor momento para agregar un aspecto más que es la **HIGIENE EN LA ALIMENTACIÓN** o sea las buenas prácticas al consumir alimentos.



Higiene Personal



Son prácticas que debemos realizar todos los días tales como:

- Bañarse
- Cortarse las uñas
- Lavarse los dientes
- Lavarse el cabello
- Usar ropa limpia
- Lavarse las manos frecuentemente
- Peinarnos
- Limpiarnos la nariz con un pañuelo
- No tocarse ojos, nariz y boca sin lavarse las manos antes



Es muy importante enseñar a los niños y niñas estas rutinas de higiene diaria, recordando que lo mejor es enseñar con el ejemplo.

Higiene en el hogar

Son prácticas que debemos realizar siempre que sea necesario, por ejemplo:

- Barrer
- Trapear
- Limpieza de los baños y regaderas
- Limpieza de la cocina
- Ventilar y dejar entrar el sol.
- Desinfectar objetos y zonas de uso comunitario como chapas, apagadores, barandales, controles remotos, juguetes, teléfonos entre muchos otros.





Higiene de los alimentos

Las prácticas higiénicas en la cocina y en la preparación de alimentos nos sirven para evitar las enfermedades que se transmiten por los mismos, por ejemplo:

- Utilizar siempre agua hervida o potable.
- Lavar y enjuagar verduras y frutas con un cepillo o zacate.
- Lavar las superficies de la cocina antes de preparar alimentos.
- Limpieza del refrigerador.
- Lavar mesas y manteles.
- Utilizar vasos, platos y cubiertos limpios en cada comida.
- Cambiar o lavar la tabla de picar y el cuchillo antes de cambiar de un alimento crudo a uno cocido.
- Lavarnos las manos siempre que sea necesario o cada vez que cambiemos de actividad.
- Mantener las uñas recortadas y limpias.
- No toser, escupir o estornudar al momento de preparar alimentos.





Higiene en la alimentación

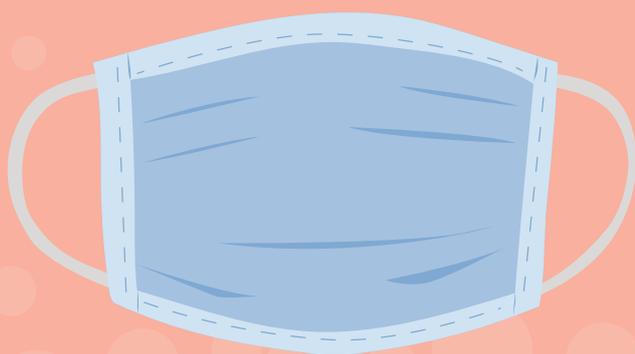
En todo el proceso de alimentación hay diferentes etapas: Cosecha, producción, transportación, empaque, comercialización, distribución, compra y preparación de los alimentos, todas estas etapas requieren de diferentes medidas para asegurar la INOCUIDAD (que no causa daño a la salud) de los alimentos, sin embargo, si llegando el momento de comer no tenemos prácticas higiénicas aún estamos en riesgo de contraer alguna enfermedad.

Es por lo anterior que debemos incorporar y fomentar en nuestra familia las siguientes medidas:

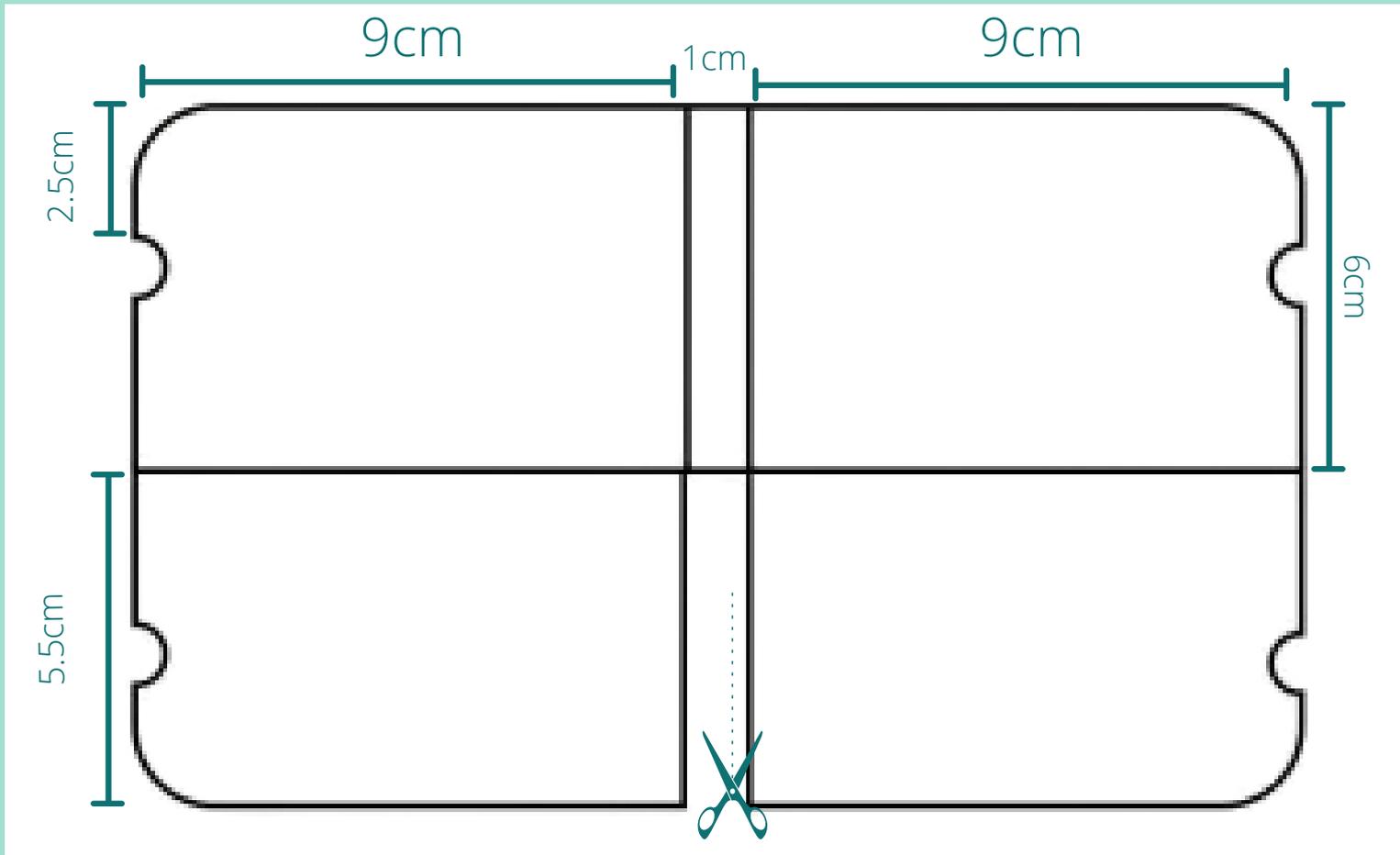
- No soplar a los alimentos de los niños y niñas.
- No utilizar el mismo cubierto para probar sus alimentos.
- Lavar las manos del alimentador así como las de los niños y las niñas.
- No compartir alimentos ni bebidas.
- Lavar las frutas que se comerán frescas por ejemplo una manzana.
- Que los alimentos no pasen más de 1 o 2 horas a temperatura ambiente.
- Mantener los alimentos y bebidas en ollas y jarras tapadas.
- Lavarse las manos después de comer.
- Si vas a alimentar a una niña o niño pequeño y haz estado expuesto, utiliza un cubrebocas y lávate las manos antes de darle de comer.
- Si te es posible mantén una distancia entre cada persona. Y ventila la habitación.



Actualmente debemos considerar una medida más: ¡Cuida dónde pones tu cubrebocas! Cuando te lo retires para comer no lo dejes en cualquier superficie, ya que puede contaminarse o podemos dejar la superficie contaminada.



Para mantenerlo seguro, puedes guardarlo en una bolsita limpia o hacer tu propio protector de cubrebocas, a continuación te dejamos un patrón utilizando una hoja o cartulina.



Existen muchos modelos e ideas muy creativas para proteger tu cubrebocas, en la siguiente liga puedes ver el video completo.

https://www.youtube.com/watch?v=o9CzP--qpko&feature=emb_logo

