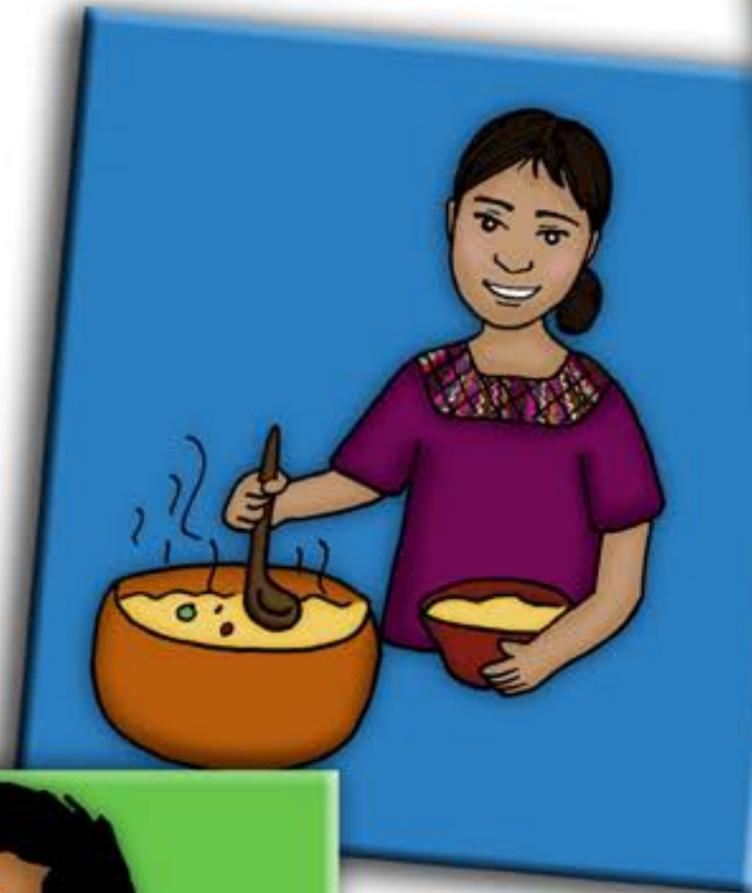


# SALUD, HIGIENE Y NUTRICIÓN

Material didáctico para capacitaciones

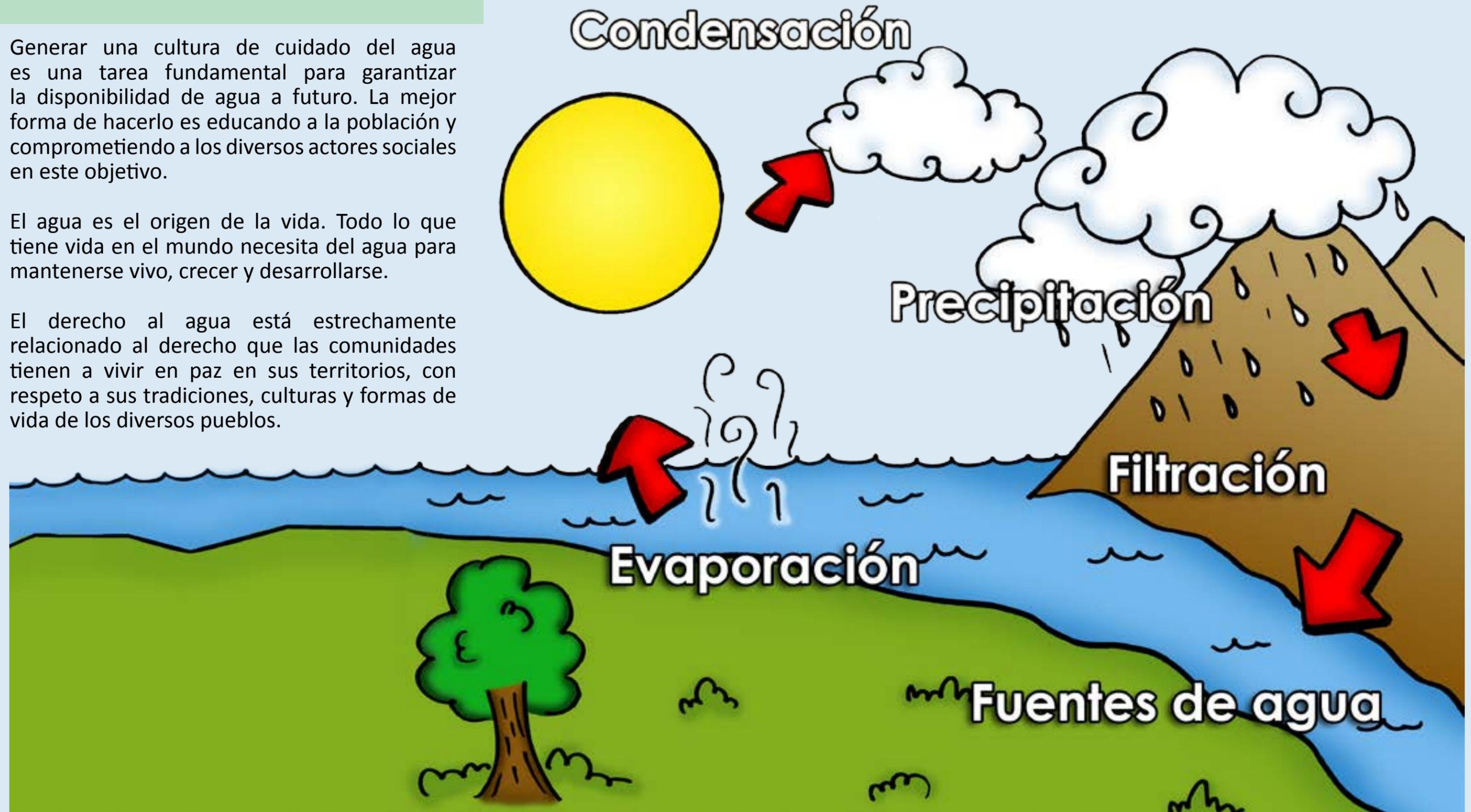


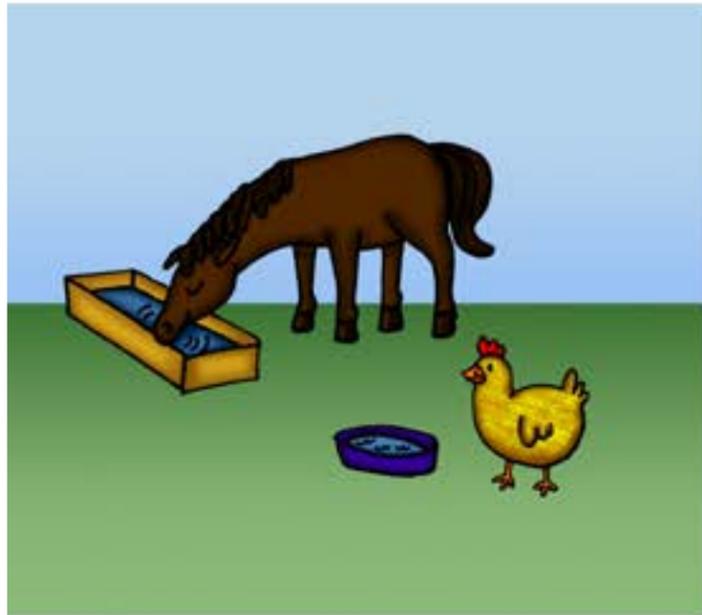
# CICLO DEL AGUA

Generar una cultura de cuidado del agua es una tarea fundamental para garantizar la disponibilidad de agua a futuro. La mejor forma de hacerlo es educando a la población y comprometiendo a los diversos actores sociales en este objetivo.

El agua es el origen de la vida. Todo lo que tiene vida en el mundo necesita del agua para mantenerse vivo, crecer y desarrollarse.

El derecho al agua está estrechamente relacionado al derecho que las comunidades tienen a vivir en paz en sus territorios, con respeto a sus tradiciones, culturas y formas de vida de los diversos pueblos.





## ¿PARA QUÉ NOS SIRVE EL AGUA?

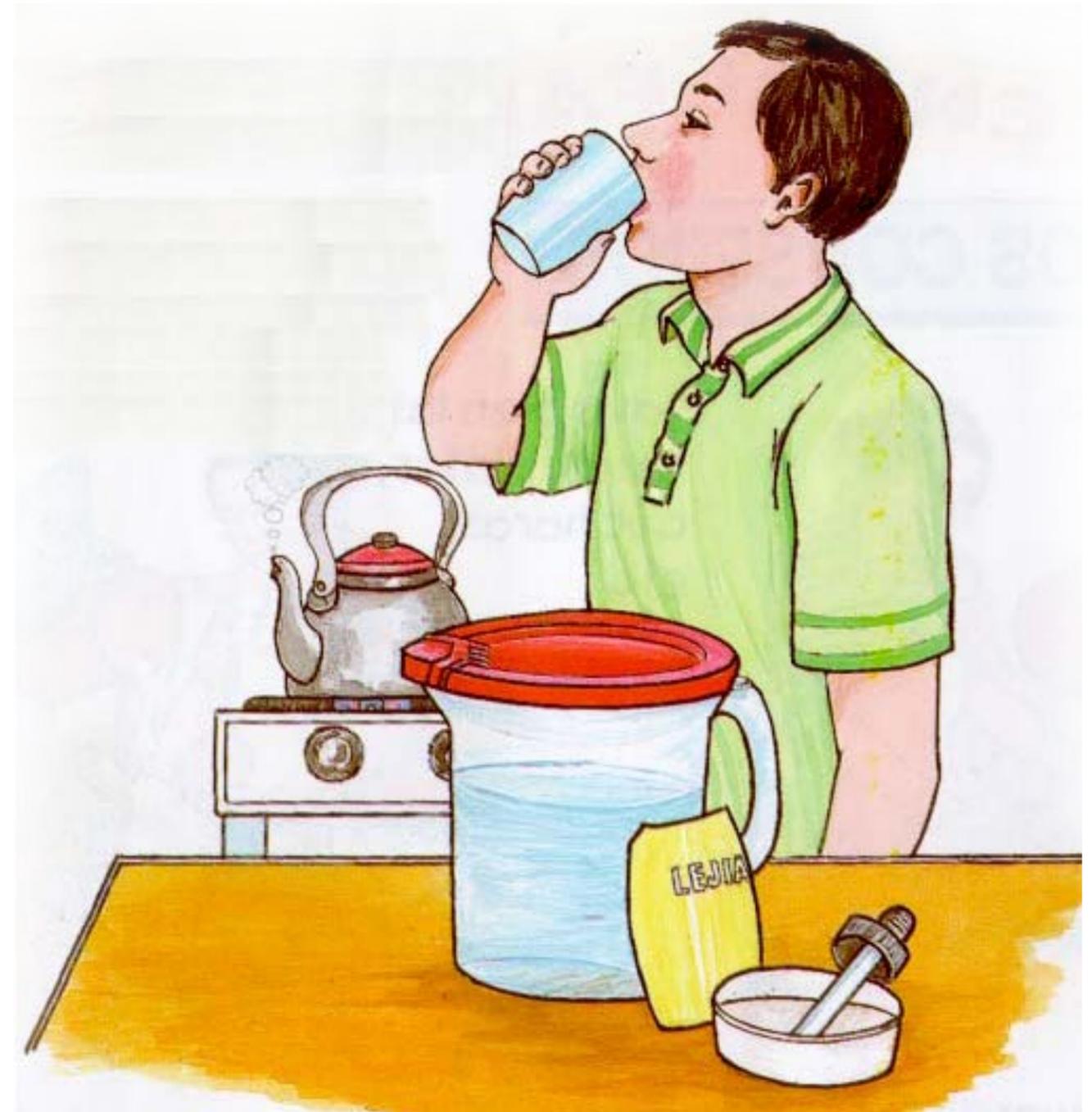
- Para beber.
- Para navegar.
- Lavar los trastos y la ropa.
- Para los animales.
- Para cocinar.
- Para bañarnos.
- Regar los cultivos.
- Para limpiar la casa.
- Pescar y obtener alimentos.
- Para generar electricidad.

*La cantidad de agua que podemos disponer es importante, pero también es importante para la salud la calidad de la misma.*



**Agua potable:** es aquella que nos produce beneficio cuando la tomamos. Debe ser sin olor, sin color y de buen sabor, pero además no debe tener microbios, parásitos ni sus huevos, insectos, sustancias tóxicas o dañinas para la salud.

El agua es fuente de vida pero, si no la cuidamos, también puede ser causa de enfermedades y de muerte. La contaminación del agua es el grado de impurezas que contenga, que puede originar efectos dañinos a la salud de las personas.





**Agua contaminada:** es el agua que nos produce enfermedades cuando la tomamos, porque tiene microbios, parásitos o sustancias tóxicas o dañinas para la salud.

**Las causas más comunes de contaminación del agua son:**

- El popó y orina de las personas.
- Combustible para carros, camiones, lanchas.
- El estiércol y orina de los animales.
- Las basuras.
- Animales muertos
- Los jabones.
- Aguas sucias de las casas y drenajes.
- Fábricas.
- Venenos que se utilizan para pescar.



### ***Como evitar que el agua de fuentes naturales (manantiales, ríos, lagos, nacimientos) se contamine:***

- Es mejor lavar la ropa con jabón en bola o pastilla ya que el detergente es más contaminante.
- No se debe botar basura al río o lago ni permitir que haya basureros cerca.
- No hacer fumigaciones con químicos en los alrededores de los ríos y lagos.
- No tirar animales muertos al río o lago.
- No pescar con veneno.
- Las letrinas deberán estar como mínimo 15 metros del lugar de donde se obtiene el agua.

### ***Como evitar que el agua en el hogar se contamine:***

- Mantener tapados los recipientes, toneles, cubetas en donde se guarda el agua limpia.
- Nunca meter las manos y pocillos sucios en los depósitos de agua.
- Tener siempre un pocillo o cucharón solo para sacar agua y no usarlo para otras cosas.
- Usar un filtro de agua para retirar la suciedad, basuras, los microbios y huevos de parásito.

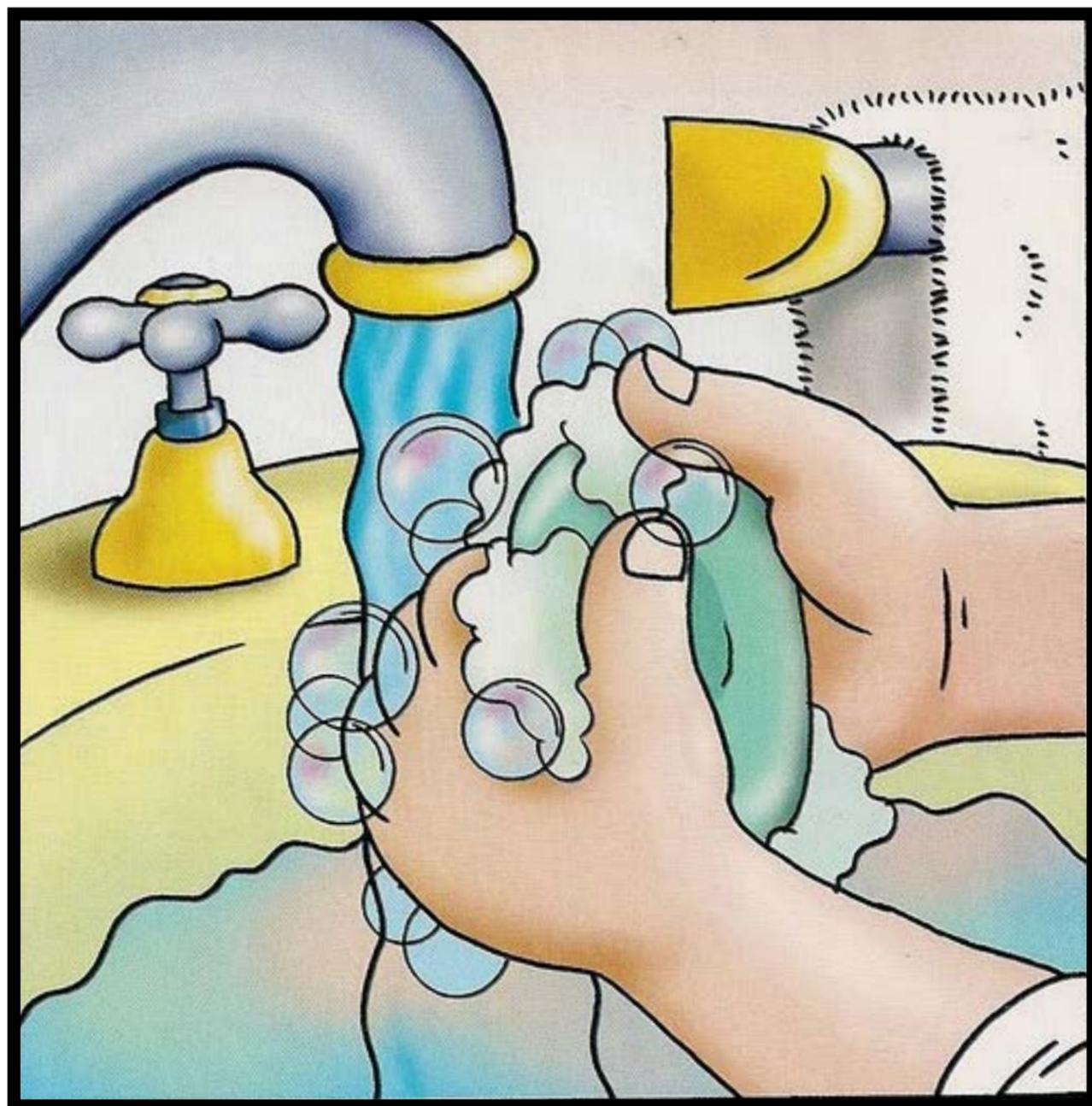


## HIGIENE PERSONAL

La higiene de la persona que prepara los alimentos es muy importante para evitar las enfermedades que se transmiten por medio de los alimentos y de la persona que los prepara. Por eso, los hábitos de higiene personal son las medidas más eficaces para evitar las enfermedades.

Es conveniente que la higiene personal de quien prepara los alimentos cumpla las siguientes condiciones:

- Baño diario.
- Pelo limpio y recogido.
- Manos limpias y uñas cortas.
- El hombre bien rasurado.
- Ropa limpia y en buenas condiciones.

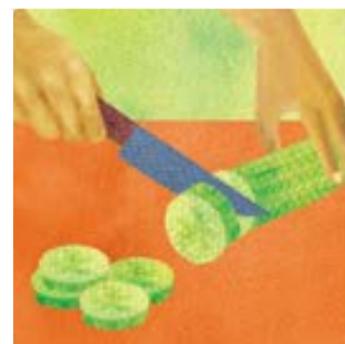


# LAVARSE LAS MANOS

Está comprobado que un buen lavado de manos es la medida sanitaria más eficaz para eliminar las bacterias que se encuentran en las manos por contacto con las heces la basura o los químicos.

## Las manos deben lavarse:

- Después de tocar tierra, animales, químicos, fertilizantes, pesticidas.
- Después de ir a defecar u orinar.
- Después de peinarse o rascarse el pelo.
- Después de estornudar, toser o sonarse.
- Después de tocarse la nariz o la boca.
- Después de tocar el dinero.
- Después de manipular desechos y basura.





# HIGIENE BÁSICA EN EL HOGAR

La limpieza del hogar es la forma más sencilla de cuidar nuestra casa y la salud de toda la familia para mantener la higiene y evitar las enfermedades.

Recomendaciones:

- Distribuir las tareas del hogar.
- Camas ordenadas.
- Lugar para guardar la ropa.
- Sacar la basura y barrer.
- Lugar específico para utensilios de cocina.
- Mantener animales aislados.
- Letrina limpia y adecuada.
- Humo fuera de la casa.



# TRATAMIENTO DE LAS BASURAS

La basura es una gran fuente de contaminación ya que está compuesta en su mayor parte por restos de comida, muy favorable al desarrollo de gérmenes y constituye un foco de atracción de insectos y roedores. Por ello, deberá existir un lugar específico para el contenedor de basuras para los desperdicios.

# LUCHA CONTRA LAS PLAGAS

Las plagas son invasiones grandes de animales que son capaces de contaminar la casa, los lugares de trabajo, los cubiertos, platos, ollas y vasos e incluso los alimentos almacenados. Constituyen una amenaza para salud y la alimentación de las personas.

Las plagas más frecuentes son las moscas, cucarachas, mosquitos, ratas y ratones y son causa de enfermedades para las personas.





### **1. Utilice Agua y alimentos seguros**

- Purifique el agua con métodos como hervir, usar cloro o llenar con agua botellas plásticas adecuadas, desinfectándola utilizando la luz del sol (SODIS).
- Utilice agua segura para lavar las frutas y vegetales y para preparar los alimentos.
- Utilice agua segura para lavarse las manos.
- Elija siempre alimentos seguros para preparar las comidas.



### **2. Mantenga la limpieza**

- Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño.
- Utilice jabón o cenizas para lavarse las manos.
- Proteja la comida de las plagas, tapando la comida.

### **3. Separe carnes y pescado crudo del resto de alimentos**

- Separe siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes y pescado) de los alimentos cocidos.
- Separe los alimentos frescos de los alimentos viejos.
- Guarde los alimentos en recipientes limpios y tapados.
- Utilice diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos.



# HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS



### **4. Cocine los alimentos completamente**

- Cocinelas carnes, el pollo, los huevos y el pescado hasta que estén bien cocidos.
- La carne y el pollo pueden ahumarse para que no se arruine y pueda comerse después.

### **5. Mantenga los alimentos a temperaturas seguras**

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas.
- Mantenga la comida bien caliente (hirviendo) hasta el momento de servirla.
- Mantenga la leche, el queso y los alimentos perecederos refrigerados



# Alimentación y Nutrición

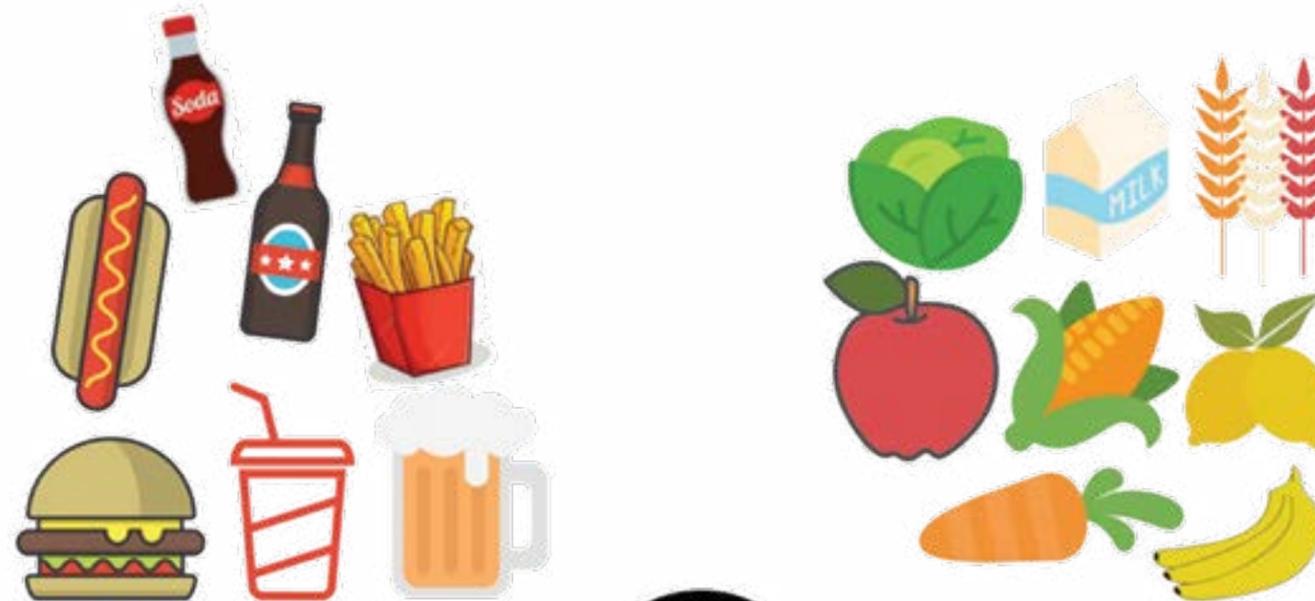
## Alimentación:

Consiste en introducir a nuestro cuerpo alimentos de manera voluntaria y consciente, mediante la elección, preparación y consumo de alimentos.

Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados, (sólidos o líquidos) que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre). Pueden ser de origen animal o vegetal, y natural (crudo) o elaborado.

**NO SON LO MISMO.**

Debemos alimentarnos muy bien, descansar lo suficiente, mantener un equilibrio emocional, hacer constante ejercicio físico y ¡no consumir drogas!



ALIMENTACIÓN  NUTRICIÓN

## Nutrición:

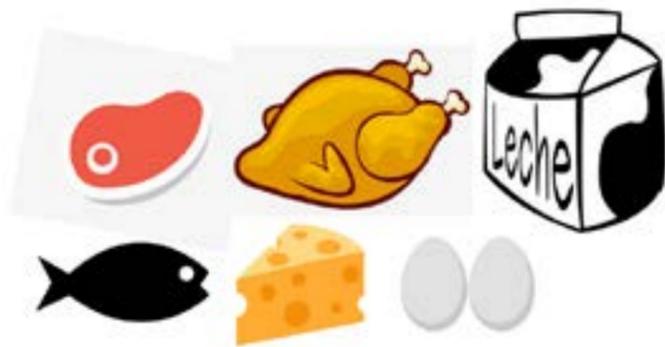
Es un proceso involuntario e inconsciente por el que el organismo transforma los alimentos a través de cuatro procesos: digestión, respiración, circulación y excreción, para que sus componentes puedan ser utilizados por las células.

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud.

# Tipos de nutrientes

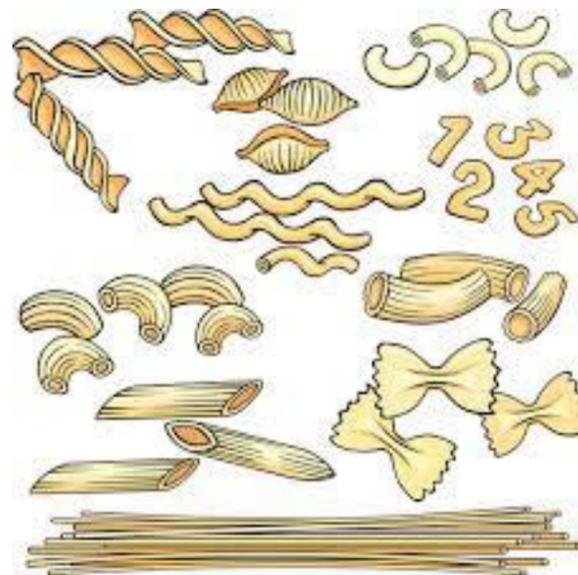
## Proteínas (o Prótidos):

Ayudan al cuerpo a producir células. Son necesarias para formar nuevos tejidos y reparar la piel, los músculos, la sangre, los huesos y, en general, todos los órganos. Las principales fuentes de proteínas son: los alimentos de origen animal, como todo tipo de carnes (pescado, ave, res, cordero y cerdo), leche y sus derivados, y huevos. Asimismo, abundan en las semillas de los vegetales, como lentejas, frijoles, quínoa, habas, garbanzos, soya, arvejas, etc., en cantidades casi similares a la carne.



## Carbohidratos:

Nos dan energía y calor para movernos y desarrollar todas las actividades diarias. Son de origen vegetal y se encuentran en los cereales: maíz, trigo, arroz y sus productos (harinas, pastas) tubérculos o verduras: papa, apio, plátano, azúcar (blanca o morena), miel, granos como las arvejas, lentejas, garbanzos y frijoles.



## Vitaminas:

Ellas son las vitaminas A, D, E, K, C, complejo B y el ácido Fólico. Cumplen funciones esenciales para el organismo. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades y se encuentran en casi todos los alimentos en especial en las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal.



## Grasas:

La fuente más concentrada de energía para nuestro cuerpo y cerebro. Forman parte de los tejidos del cuerpo y de algunas vitaminas y hormonas. En niños, son fuente de calorías, pero los adultos deben consumirla con moderación. Se encuentran en las carnes rojas, piel del pollo, leche, mantequilla y queso, aceites vegetales (de girasol, maíz, ajonjolí, algodón), margarina, aguacate, aceitunas, algunas semillas como el maní, pistacho, almendras y nueces.

## Minerales:

Entre los principales se encuentran: calcio, hierro, yodo y el zinc. Participan en diversas funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo. Los minerales intervienen en el crecimiento, reproducción del ser humano, la función muscular, entre otros. Se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal.

## Fibra:

La fibra ayuda a expulsar las heces con facilidad, previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre. Se encuentra en los alimentos de origen vegetal como hortalizas (zanahoria, tomates, lechugas, pepino), frutas (melón, sandía, naranja, manzana), granos (arvejas, lentejas, frijoles), verduras (lechuga, apio, pimientos, papas) y cereales integrales.



# ¿Cómo preparar alimentos para no perder los nutrientes?

Pelar y cortar puede disminuir el aporte sobre todo de vitaminas hidrosolubles (C, B1 y ácido fólico) y fibra (que se encuentra mayormente en la piel del alimento). Es recomendable pelar y cortar el alimento justo antes de prepararlo o consumirlo. No es recomendable dejar los alimentos en remojo mucho tiempo, pues esto fomenta la pérdida de nutrientes.

Si optas por hervir los alimentos, toma en cuenta estas recomendaciones para preservar mejor sus nutrientes:

Añade el alimento al agua cuando esté hirviendo, de lo contrario se remojará durante más tiempo sin cocinarse, perdiendo propiedades.

Opta por cortar los alimentos en trozos grandes para mantener sus aportes.

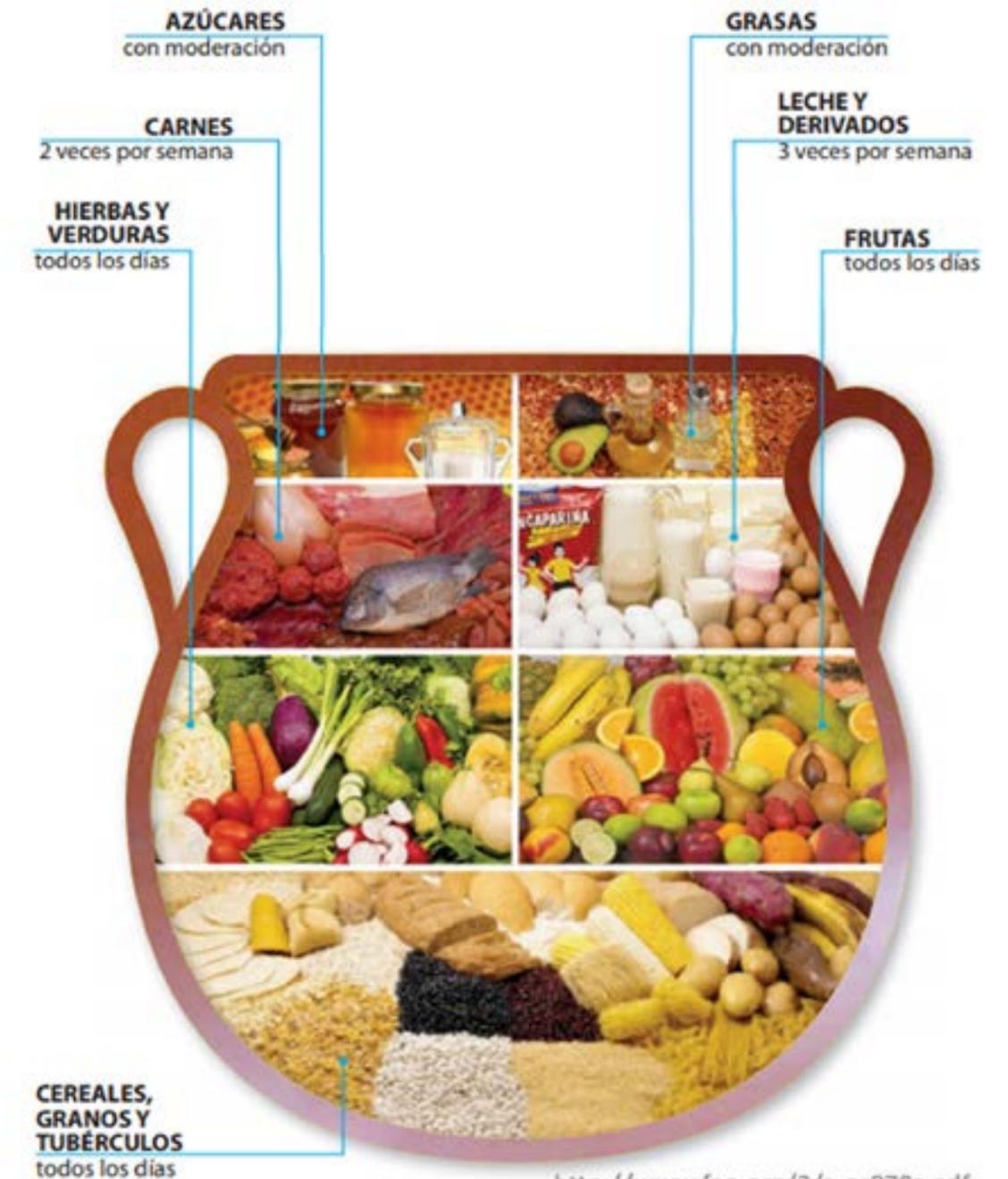
Hierve, siempre que sea posible, en poca cantidad de agua, así las vitaminas se diluirán menos.

Si es posible añade unas gotas de jugo de limón a la cocción, esto ayuda a mantener los nutrientes.

Es preferible que las verduras queden crujientes en vez de muy blandas, pues esto querrá decir que las has hervido demasiado, disminuyendo sus aportes.



## LA OLLA FAMILIAR



<http://www.fao.org/3/a-as870s.pdf>

La siembra, el cultivo  
y el consumo de  
productos de nuestra  
región contribuyen a  
una buena nutrición.



**Redacción**  
Ma. Luisa Rosal Paz y Paz  
**Edición y Diagramación**  
Santiago Emilio González Toledo