



Universidad De Ciencias Y Artes de Chiapas
Facultad de Ciencias de la Nutrición Y Alimentos
Licenciatura en Nutriología
Primer Semestre

Grupo A

Título: “Hábitos Saludables en la Alimentación Individual Y Colectiva”

Tema: “Procesos de desinfección casera de alimentos y utensilios”

Integrantes:

- **Jorge Alberto Vázquez Soto**
 - **Emiliano Guillén García**
 - **Arturo Gordillo Vera**
 - **Perla Cristal Reyes**
- **Lisandro Roblero Roblero**
- **Fabriel Romero Borrego**

Lugar: Acapetahua, Chiapas.

Fecha: 11 de noviembre de 2024

“Procesos de desinfección casera de alimentos y utensilios”

La desinfección es una actividad que consiste en eliminar gran parte de los microorganismos patógenos que viven en las superficies del dispositivo. Debe realizarse justo después de la actividad de limpieza para garantizar que se hayan eliminado todos los demás materiales orgánicos. (Salud, Cuidado, limpieza y desinfección, 2020)

Esta se puede realizar de tres maneras diferentes:

1. Por inmersión: las frutas, verduras y utensilios son sumergidos en una solución desinfectante por 3 minutos.
2. Por aspersión: con un atomizador se aplica solución desinfectante en equipos y superficies que entren en contacto con el alimento.
3. Por contacto: sobre la superficie se aplica directamente la solución desinfectante.

Para desinfectar las frutas, verduras y los tubérculos, prepare una solución desinfectante de la siguiente manera: (AGRICULTURA, 2023)

- Hipoclorito: diluir 15 ml (si utiliza una jeringa, serían 1,5 cm) de hipoclorito en 1 litro de agua.
- Vinagre: mezclar 200 ml (si utiliza una jeringa, serían 20 cm) de vinagre en 1 litro de agua.
- Deje actuar por 15 minutos y al culminar, enjuague nuevamente los alimentos con abundante agua. Es importante utilizar las cantidades adecuadas de hipoclorito o vinagre, ya que no es recomendable sobrepasarse en estos componentes.

La higiene también es parte importante de la manipulación de los alimentos, algunas recomendaciones son:

- Es fundamental realizar un lavado de manos constante y correcto durante la preparación y consumo de los alimentos.

- Los lugares, superficies, equipos y utensilios empleados para preparar los alimentos deben estar limpios.
- Proteja los alimentos siempre de la suciedad, los insectos, roedores y otros animales que puedan contaminar los alimentos.
- Utilice agua potable para el consumo de alimentos; en caso de no contar con esta, prefiera hervir el agua.
- Lave y desinfecte los alimentos antes de consumir.
- Deposite los desechos lejos del área de preparación de los alimentos y mantenga los recipientes con su respectiva tapa para evitar contaminación.

Algunas recomendaciones para la conservación de alimentos son:

- Consumir los alimentos inmediatamente después de prepararlos.
- Los alimentos perecederos mantenerlos en refrigeración o congelación hasta el momento del consumo.
- No exponer mucho tiempo, los alimentos perecederos a temperatura ambiente.
- En el momento de la cocción, hervir primero el agua y luego adicionar los alimentos.

Ahora para desinfectar y limpiar los utensilios de cocina existen diversas maneras, de las cuales algunas son:

1. Raspa la comida de las superficies antes de lavar

Con ayuda de una espátula o cepillo para lavar, raspa todos los restos de comida hacia el lavabo. Procura eliminar casi al máximo todos los restos de comida para lavar fácilmente y evitar grumos.

2. Remoja los utensilios con agua caliente

Después de quitar los restos de comida de tus utensilios, pásalos debajo del chorro de agua caliente o déjalos remojar 5 minutos junto con detergente para disolver la grasa. El agua caliente ayuda a despegar los alimentos pegados. Puedes ayudarte de guantes para lavar, de preferencia usa paños de cocina y no la esponja, pues este elemento puede guardar bacterias.

3. Lava los trastes y utensilios de comida con jabón líquido

Usando agua tibia, pasa el trapo de cocina con unas gotas de detergente lavaplatos que arranque la grasa más pegada de las ollas, sartenes y platos, usa este mismo método para eliminar la grasa de los gabinetes de la cocina. Quita muy bien el exceso de jabón líquido con el agua.

4. Desinfecta los utensilios de cocina

Limpieza de Utensilios y Equipos de Cocina

- Para desinfectar los utensilios de cocina, hay que sanitizar, esto significa eliminar los gérmenes usando calor o soluciones químicas.
- Puedes sanitizar (y desinfectar) los utensilios de cocina usando una solución con vinagre o con agua caliente.
- La solución de vinagre es hacer una mezcla de 1 parte de vinagre por 9 partes de agua, deja que los trastes reposen en esta solución por 30 minutos.
- El método de agua caliente es cubrirlos con agua casi hirviendo por 30 segundos, déjalos secar, usa guantes y equipo para mover los trastes y utensilios en el agua caliente.

5. Deja que los utensilios de cocina sequen al aire libre

Evita el uso de esponjas o trapos para secar los utensilios de cocina. De acuerdo con la Universidad Estatal de Michigan, las esponjas promueven un ambiente ideal para que los patógenos se multipliquen, dando calor y humedad, y estas esponjas y trapos pueden contener todo tipo de bacterias (incluyendo *salmonela* y *E. coli*).

Una vez lavados y desinfectados, déjalos en una rejilla para secar al aire. Cuando estén listos, los puedes guardar en su lugar.

Bibliografía

AGRICULTURA, O. D. (01 de ENERO de 2023). *Guía para el Día Mundial de la*. Obtenido de LAS NORMAS ALIMENTARIAS SALVAN VIDAS :

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/366309/WHO-HEP-NFS-AFS-2023.6-spa.pdf?sequence=1>

Salud, O. M. (2 de Junio de 2020). *Cuidado, limpieza y desinfección*. Obtenido de OMS:

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/care-cleaning-disinfection-and-sterilization-es.pdf>