

PRODUCCION EDITORIAL

Secretaria de Educación Pública
Dirección General de Publicaciones y Medios

El Manual se terminó de imprimir
durante el mes de octubre en 1985 en la
Imprenta Roer. El tiraje fue de 400 ejemplares.

INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICION "SALVADOR ZUBIRAN"
SECRETARIA DE SALUD
COMITE PARA DAMNIFICADOS

I N D I C E

	Pág.
Introducción	1
SERVICIO DE ALIMENTACION EN ALBERGUES PARA SITUACIONES DE EMERGENCIA	
Alimentación Infantil	4
Lactancia Materna	4
Uso de Leches Industrializadas	6
Alimentación a partir del Tercer Mes	12
Organización del Servicio de Alimentación	18
Compra, recepción y almacenamiento de alimentos	19
Planeación de Menús	22
Preparación y Distribución de Alimentos	25
Limpieza del Servicio	31
Higiene	33
Manejo Higiénico del Agua	34
Higiene Personal	36
Higiene en el Manejo de Alimentos	38
Higiene de Utensilios y Area de Preparación de Alimentos	43
Manejo de la Basura	45
Conservación de Alimentos	46

**PROCEDIMIENTOS BASICOS PARA EL PERSONAL
MEDICO Y PARAMEDICO**

Manejo de las Heridas	50
Manejo de la Fiebre	52
Manejo de la Diarrea	54
Manejo de las Infecciones Agudas	61

ANEXOS

1. Recetas de Purés y Atoles para la Alimentación Infantil	66
2. Menús para Personas Sanas	74
3. Conservas de Alimentos	110

INTRODUCCION

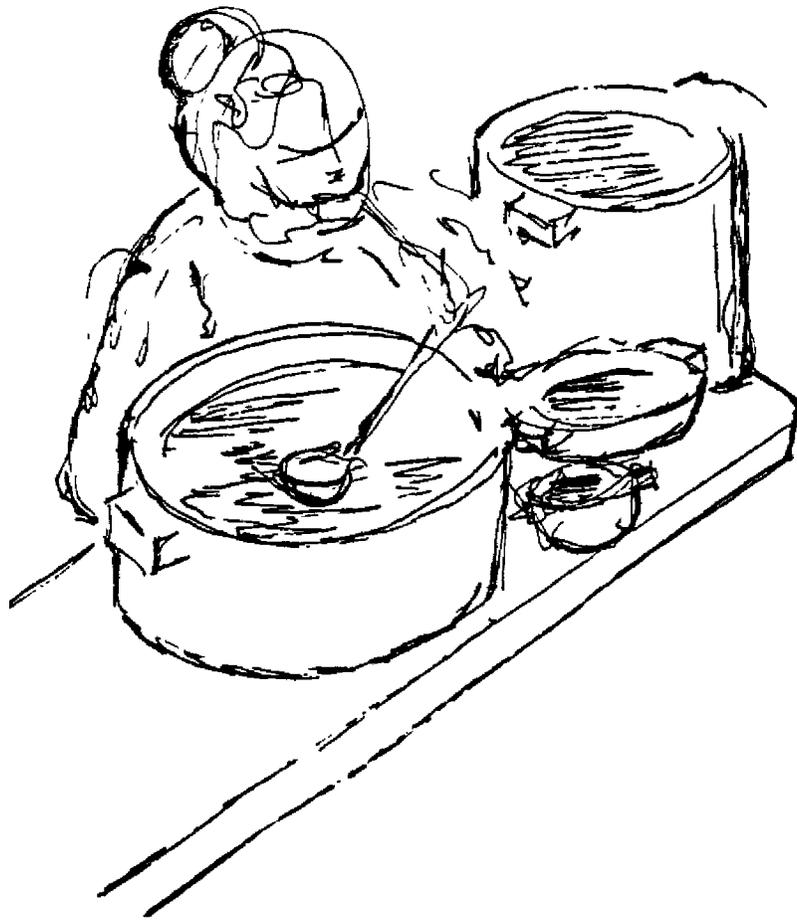
Funciona en nuestro Instituto una Comisión de Auxilio a los -
Damnificados del temblor con un Comité Interno y un Comité Ex-
terno.

El Comité Interno se ha dedicado a la tarea de indentificar en
sus necesidades a los miembros del personal, 41 en total, que
sufrieron las consecuencias físicas ó económicas del desastre
directamente ó en sus familias, y a la tarea de recolectar fon-
dos para tratar de solventar sus apremios de acuerdo con los -
recursos reunidos.

En cuanto al Comité Externo creo oportuno mencionar, que en --
los días que siguieron al desastre, una buena proporción del -
personal se lanzó a la calle después a las zonas de concentra-
ción de damnificados, llámense campamentos ó albergues, tratan-
do de prestar labores de auxilio propias de su profesión. Des-
tacaron entre ellas elementos especializados en Epidemiología,
Nutrición, Infectología y Bacteriología; Las funciones a pres-
tar no diferían prácticamente en nada de las que suelen llevar
a cabo en los programas de emergencia para auxilio a Refugia-
dos ó Damnificados, como es el caso de los Guatemaltecos en los
campamentos fronterizos ahora ó ayer de los Damnificados del --
Chichonal, con la ventaja actualmente, de la proximidad física
y emocional de nuestro Instituto y seguramente, del resto de --
las Instituciones y de las voluntades individuales y colectivas
en la mejor disposición de sumarse en tan noble cruzada. Multi-
tud de veces fuimos requeridos para emitir opiniones personales
para asesorar acciones aisladas y más frecuentemente para pro-
porcionar instructivos por escrito para la normatividad de las
mismas en el terreno de la vigilancia epidemiológica y de la --
prevención - detección - atención de problemas nutricionales ó
de salud primaria.

Las notas que constituyen este manual, son nuestra respuesta a dichos requerimientos, fueron impresas por la Secretaría de Educación Pública. Son simplemente el resultado de nuestra experiencia adquirida a través de los proyectos de investigación -- que nos han puesto en contacto con las comunidades campesinas -- más desposeídas y con las concentraciones de las mismas en situaciones de desastre. Accedimos a proporcionarlas con la esperanza de que sean de utilidad en dondquiera que se lean.

DR. MANJEL CAMPUZANO
Director
Instituto Nacional de la Nutrición
"Salvador Zubirán"



SERVICIO DE ALIMENTACION EN ALBERGUES
PARA SITUACIONES DE EMERGENCIA

ALIMENTACION INFANTIL

LACTANCIA MATERNA

La leche materna es el mejor alimento para el niño, ésta puede ser el alimento único del niño durante los primeros tres meses de vida.



La leche de la madre siempre está limpia, no necesita prepararse, es más económica, alimenta bien al niño y lo protege contra las enfermedades. En situaciones de desastre, esta protección es más importante que nunca.

Antes de dar el pecho, la madre debe limpiar sus pezones con un trapo húmedo y limpio. Para esto, es conveniente tener disponible agua hervida. No es recomendable usar jabones ni alcohol.



USO DE LAS LECHE INDUSTRIALIZADAS

La leche materna es superior a otras leches y esto es aún más válido en situaciones de desastre. Como antes se mencionó, la leche materna tiene numerosas ventajas, como su pureza y la capacidad de proteger al niño contra enfermedades. Ventajas que son especialmente valiosas en este momento.

Por lo anterior se recomienda promover en el albergue la lactancia materna. Sin embargo, si esta no es posible será necesario usar otras leches. De estas las más recomendables son la leche en polvo y la leche evaporada. Es preferible usar las leches industrializadas en lugar de la leche fresca, siendo necesario manejarlas con estrecha vigilancia y mucha higiene.

Antes de iniciar la preparación de cualquier tipo de leche es indispensable lavarse las manos con agua y jabón. También lave perfectamente con agua, jabón y de preferencia usando un cepillo el área y todos los trastes que use para preparar y dar la leche al niño.

En caso de utilizarse un tipo de leche diferente a la materna, es preferible el uso de una taza y una cuchara en lugar del biberón. Lavar la taza y cuchara es más sencillo generalmente no se usan como juguete fácil de contaminar,



Si usa taza y cuchara para alimentar a los niños solo prepare la cantidad de leche necesaria para ese momento. Si utiliza biberón evite que el niño lo tome si ha sido preparado con más de una hora de anterioridad.

Para preparar la leche en polvo debe llevar a cabo los siguientes pasos:

1. Hierva el agua necesaria durante 10 minutos a partir del momento en que comienzen las burbujas más grandes.
2. Por cada litro de agua hervida agregue una taza rasa de leche en polvo y 1/2 taza de azúcar o miel. Si necesita mayor cantidad vea el siguiente cuadro.

CANTIDAD A PREPARAR	I N G R E D I E N T E S		
	LECHE EN POLVO	AGUA	AZUCAR*
1 litro	1 taza rasa	1 litro	1/2 taza
5 litros	5 tazas rasas	5 litros	2 1/2 tazas
10 litros	10 tazas rasas	10 litros	5 tazas
20 litros	20 tazas rasas	20 litros	10 tazas

*El azúcar es opcional, solo se debe usar si los niños están acostumbrados a tomar la leche endulzada.

Procure que las madres que estén amamantando a sus -- hijos continúen haciéndolo y no cambién por otras leches que hay en el albergue.

Una madre que amamanta necesita una mayor cantidad de líquidos y un plato más de comida por día, para poder producir suficiente cantidad de leche.

Si la madre dice que por el susto se le fué la leche, explíquele que puede volver a bajarle si el niño succiona al pecho varias veces durante el día. De esta forma muy probablemente ella podrá reiniciar el amamantamiento.

Es posible que la madre se sienta nerviosa y tenga el temor de que su leche cause daño a su hijo. Explíquele que esto no es cierto, ya que en toda circunstancia la leche materna es la mejor. Siempre le dá afecto, protección y nutrición al niño.

Recomiende a las madres no fumar, evitar el consumo de bebidas alcohólicas, así como ingerir medicinas que no hayan sido recetadas por el médico.

El uso de leche en polvo y de biberones es particularmente peligroso en situaciones de desastre, cuando es muy difícil contar con agua potable para la preparación de la leche, y para el lavado y esterilización de biberones. Si no llevan a cabo todas las medidas de higiene necesarias para su preparación, puede dañarse la salud de los niños, conduciéndoles incluso hasta la muerte.

Por esto la leche materna puede salvar la vida de muchos niños, principalmente en situaciones de desastre

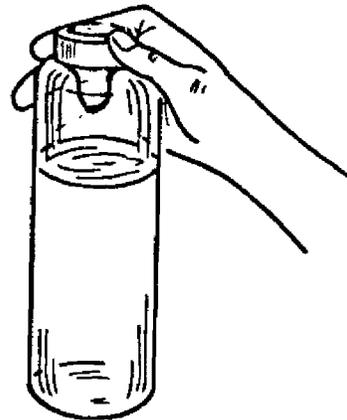
Si usa leche evaporada siga los siguientes pasos:

1. Si la leche viene en lata, lave la tapa perfectamente con agua y jabón.
2. Abra el envase de la leche con un utensilio limpio.
3. En un recipiente previamente lavado, vacie la misma cantidad de agua que de leche. Asegúrese de que el agua haya sido hervida durante 10 minutos por lo menos.

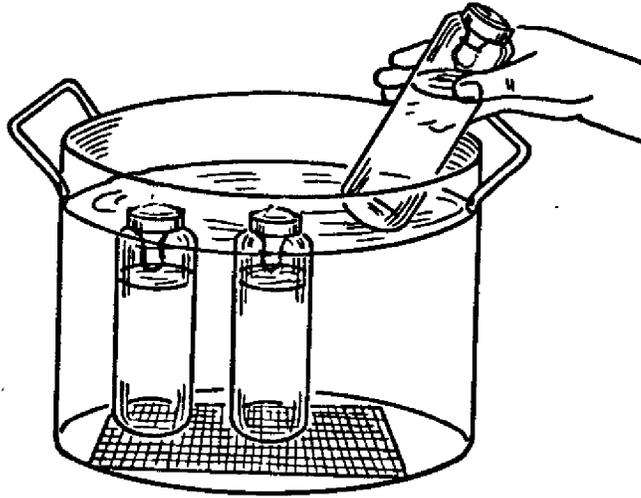
De preferencia utilice taza y cuchara para dar la leche al niño en lugar de biberón.

En el último de los casos si tiene que recurrir al uso de biberón, éstos deberán someterse a esterilización a fin de asegurar su más estricta limpieza. Los biberones sucios enferman a los niños.

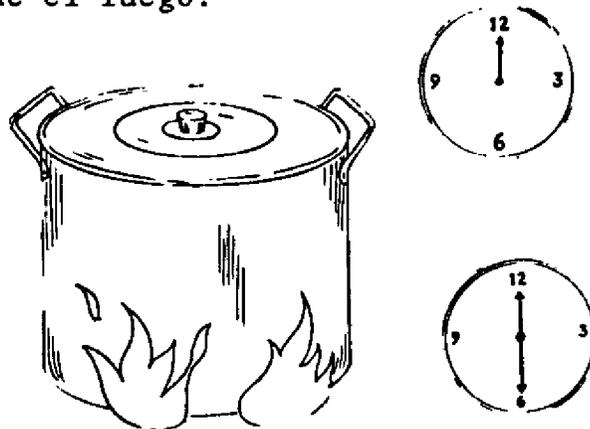
1. Llene los biberones -- con la leche previamente preparada. Coloque los chupones hacia abajo en los biberones y ponga las roscas, apretando ligeramente para evitar que se rompan con el calor.



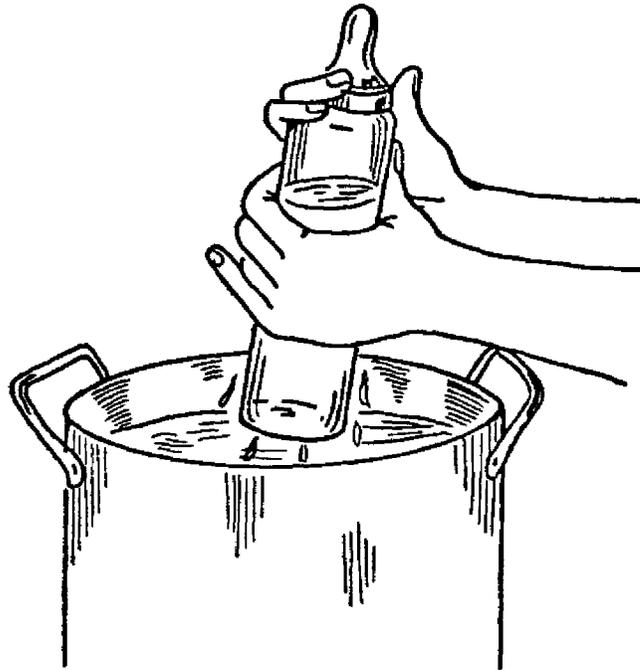
2. Coloque los biberones en la olla sobre el paño limpio o rejilla, bien tapados para evitar que se caigan. Agregue agua limpia hasta cubrir la mitad de los mismos.



3. Tape la olla y póngala a fuego lento. Cuando comience a salir el vapor, cuente 30 minutos y apague el fuego.



4. Deje enfriar y saque el biberón - con las manos perfectamente bien - lavada, voltee el chupón sin - tocarlo, apoyándose en la tapa de plástico y luego apriete bien la rosca. Saque solo los que necesite.



5. Si no dispone de refrigerador, coloque los biberones en un lugar fresco en una olla o recipiente con agua - fría.

NOTA:

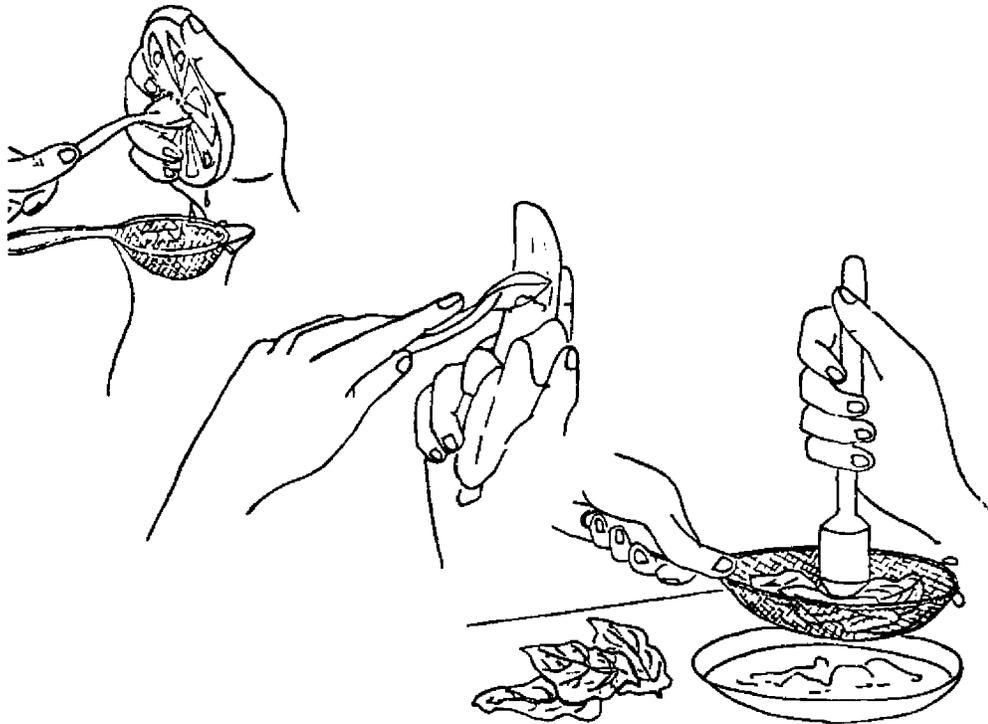
Si no es posible tomar todas estas medidas para la preparacioñ de biberones es mucho mejor no - utilizarlos.

ALIMENTACION A PARTIR DEL TERCER MES

A partir de los tres meses de edad, además de la leche materna el niño debe recibir otros alimentos -- que apoyen su crecimiento y desarrollo.

Los alimentos que se aconseja dar al niño a partir de esta edad son jugos o purés de frutas y verduras. También se le pueden preparar otros alimentos que estén disponibles en el albergue, como son: frijol, arroz, queso, carne o mezclas de éstos. El huevo se le puede dar ya sea tibio o cocido (duro) pero nunca crudo.

A continuación se incluyen las técnicas para preparar los alimentos del niño en purés, jugos y frutas raspadas.



Para la preparación de purés:

1. Tenga a la mano el equipo necesario el - - cual consta de cucharas, platos y licuado--ra. En caso de no contar con ésta última, se utiliza un colador grande y un machaca--dor o cuchara.
2. Lávese las manos con agua y jabón (al cho--rro de agua limpia).
3. Lave el área donde vaya a preparar el puré.
4. Lave el alimento con zacate o cepillo al - chorro de agua limpia.
5. Pele, corte en trocitos y ponga a cocer los alimentos en agua hirviendo con un poco de sal.
6. Muela el alimento en la licuadora, agregán--dole un poco del caldo donde se coció, has--ta darle la consistencia deseada.
7. Si no cuenta con licuadora pase el alimento por el colador, presionando con una cuchara o machacador limpios.
8. Ya hecho el puré déselo al niño en trastes bien limpios.

Nota: Esté pure se puede preparar con verduras coci--das, carne de pollo, hígado, frijol cocido o cualquier otra leguminosa como haba, lenteja, garbanzo, alubias, etc.

Para preparar jugos:

1. El equipo necesario para preparar jugos -- consta de exprimidor, cuchillo, colador y -- un recipiente. En caso de no contar con -- exprimidor use una cuchara y exprima manualmente.
2. Lave las manos con agua y jabón (al cho-- rro de agua limpia).
3. Lave el área o lugar donde vaya a realizar la preparación.
4. Lave el alimento con zacate o cepillo al -- chorro de agua y cortela a la mitad.
5. Exprima la fruta con un exprimidor. Si no cuenta con exprimidor introduzca una cuchara en la pulpa y presione la fruta con la -- mano.
6. Para los niños pequeños (menores de 6 meses) es necesario colar el jugo.

Nota:

Las frutas con las que usted puede preparar estos -- jugos son: naranja, mandarina, toronja o limón real, y otras.

Para preparar los raspados de fruta:

1. Necesita solamente cuchillo y cuchara.
2. Lavese las manos con agua y jabón al chorro de agua limpia.
3. Lave el área de preparación.
4. Lave la fruta con zacate o cepillo al chorro de agua.
5. Pele la fruta (únicamente la parte que va a raspar).
6. A las frutas como el plátano quitele las venas, raspando con una cuchara y deseche esta parte.
7. Raspe la fruta con la cuchara y dásela al niño directamente, colocando la cuchara a la mitad de su lengua.

Nota:

De esta forma pueden darse al niño: plátano, manzana, pera, papaya y otras.



Los niños pequeños (mayores de tres meses) ya pueden empezar a comer varios alimentos preparados en estas formas (purés, jugos y raspados).

A los niños mayores (quienes ya inician la dentición) se les pueden ofrecer alimentos picados, usando aquellos que tengan disponibles en el albergue.

Las preparaciones que se elaboren para el servicio de comedor pueden darse a los niños a partir de los 8 meses de edad. Únicamente debe cuidarse que no estén muy condimentados o de sabor muy picoso.

Nota: Vea las recetas de purés y atoles para niños que aparecen en el Anexo 1

Seguramente en el albergue donde usted se encuentra hay niños de diferentes edades por lo que la cantidad de leche y horario de alimentación es también diferente. En el siguiente cuadro usted verá cuántas tomas de 1/2 taza (1 biberón) requiere cada niño y cada cuando debe dárselas.

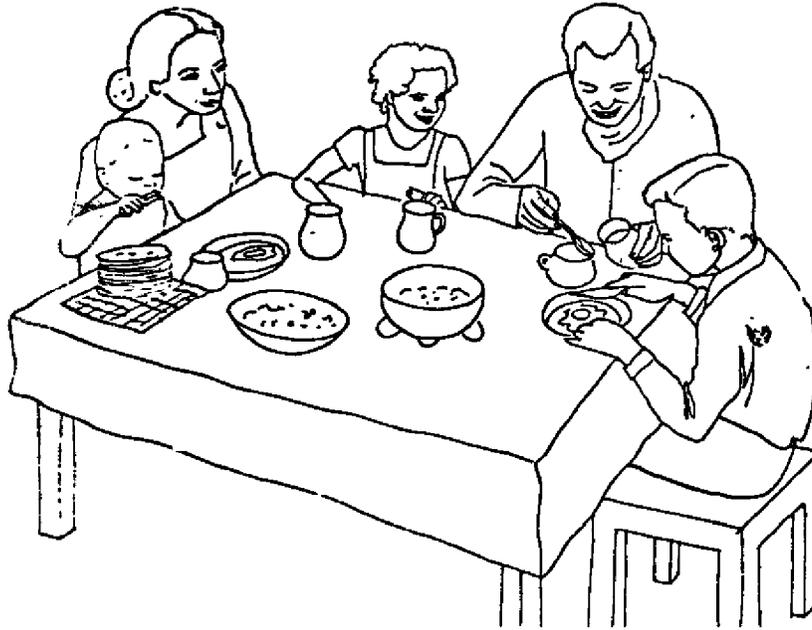
EDAD EN MESES	NUMERO APROXIMADO DE TOMAS	HORARIO SUGERIDO
1 a 3	6	cada 3 horas
4 a 8	5	cada 4 horas
9 a 12	4	cada 5 horas

La leche sobrante de un día se puede emplear para la cena de los niños mayores o en preparaciones como -- son sopas, atoles y postres. Esto será posible solo si la leche está en buenas condiciones. No es conveniente dársela a los niños lactantes.

Recomiende a las madres vigilar que el biberón o la cuchara no caigan al piso o tengan contacto con las moscas y otros animales.

ORGANIZACION DEL SERVICIO DE ALIMENTACION

El servicio de alimentación en el albergue es muy importante para la salud y bienestar de todos los integrantes, además de ser el tiempo de las comidas un punto de reunión para los miembros del albergue.



Es conveniente que los integrantes del albergue participen activamente en las diversas funciones del -- servicio de alimentos. Para ello organice gru- - - pos o comisiones que alternadamente se responsabilicen de:

Comprar, recibir y almacenar los alimentos.

Planificar los menús

Preparar los alimentos.

Desinfectar el agua para beber y preparar alimentos infantiles.

Servir los alimentos.

Limpiar el lugar de preparación, consumo y almacenamiento de los alimentos.

COMPRA, RECEPCION Y ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

Para llevar el control de los alimentos conforme los recibe y los utiliza, es conveniente emplear una libreta.

1. Divídala en 6 secciones con los siguientes títulos:

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

LECHE, HUEVO Y DERIVADOS

CARNE

ALIMENTOS ENLATADOS O ENVASADOS

GRANOS, PASTAS Y HARINA

PAN, GALLETAS Y TORTILLAS

2. Asigne un alimento por cada hoja, en la sección de frutas y verduras serían papas en la primera hoja, jitomates en la segunda, etc.
3. En el margen superior de cada hoja anote los siguientes rubros:

Para hacer sus compras revise su libreta y elabore una lista de alimentos y cantidades que le hacen falta.

Es conveniente verificar una vez por semana los alimentos que se tienen en el almacén contra las cantidades que aparecen en el último registro de su libreta.

La libreta es útil además para planificar los menús con base en los alimentos disponibles

Almacene los alimentos de acuerdo con los criterios que se presentan en la sección de "higiene en el manejo de los alimentos" de este manual.

PLANEACION DE MENUS

Forme el menú del día a partir de los alimentos que tenga disponibles. Si mantiene su libreta de compra y recepción al día puede utilizar esta para saber con que alimentos puede planificar su menú.



Al elaborar el menú para el día, utilice de preferencia los alimentos frescos y aquellos que han estado más tiempo refrigerados o en almacén.

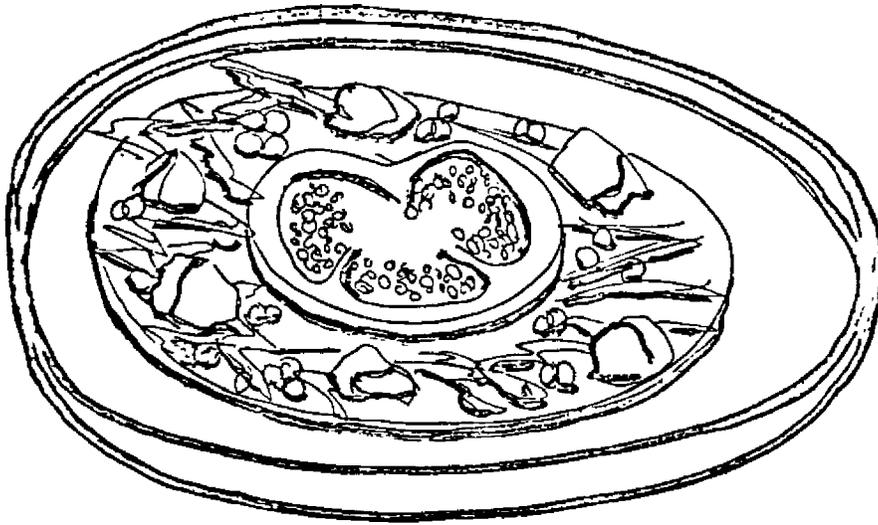
Mantenga todos los alimentos en botes etiquetados.

Para elegir los alimentos del desayuno, comida o - cena tome en cuenta las recomendaciones siguientes.

- Incluya preparaciones con base en cereales como el arroz, pasta o tortillas y agrégueles alguna leguminosa como el frijol haba o garbanzo. De esta forma se pueden elaborar platillos como las enfrijoladas, arroz con lentejas, fideo con alubias, etc.
- Incluya por lo menos una fruta y verdura en cada tiempo de comida. Aproveche las verduras de hoja como las espinacas o -- acelgas de preferencia cocidas. Prepare las frutas como la naranja, papaya, melón o mango en aguas frescas o consúmalas al natural, bien lavadas.
- Si hay excedentes de frutas o verduras prepárelas en conservas, siguiendo las recetas que están al final del manual.
- Trate de que en cada comida se incluya una pequeña porción de algún alimento de origen animal, como la leche, queso, huevo o cualquier tipo de carne.

Estos alimentos rinden más si se les agregan cereales o leguminosas en preparaciones como el atole con leche, - arroz con sardina, chilaquiles con huevo y pollo con habas.

También puede preparar los alimentos de origen animal en guisados o sopas con papa, zanahoria, chayote o cualquier otra verdura que tenga.



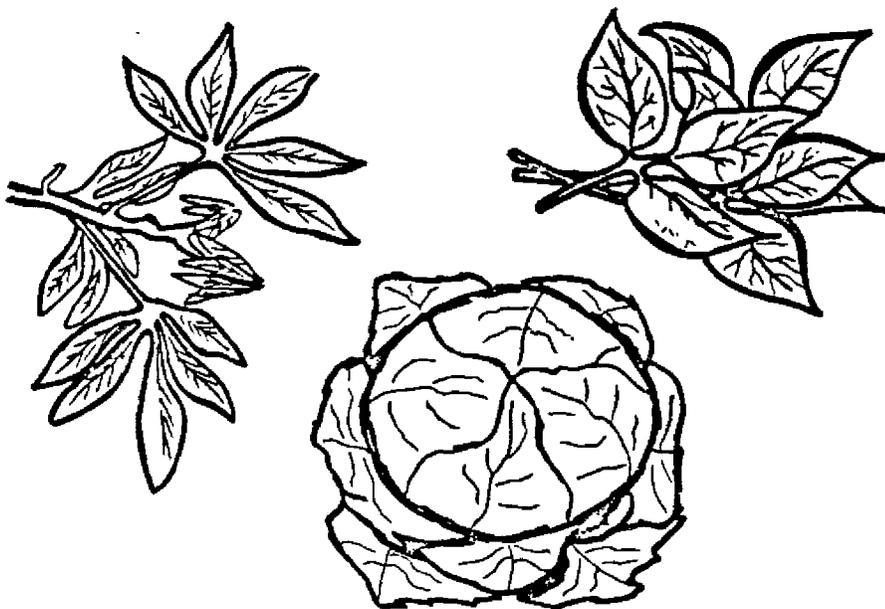
- Planee los menús de acuerdo al espacio de trabajo, equipo disponible y capacidad del personal del servicio. Por ejemplo si no cuenta con hornos descarte las preparaciones que requieran la utilización de éste.
- Diariamente haga una lista del número de raciones por preparar; Cámbiela, de acuerdo con las personas que estén en el albergue excluyendo aquellas que informen con anterioridad no asistir en algún tiempo de comida.

PREPARACION Y DISTRIBUCION DE ALIMENTOS

Ponga a cocer las verduras en poca agua y úsela para preparar sopas y guisados. Recuerde que es mejor - consumir las verduras cocidas.

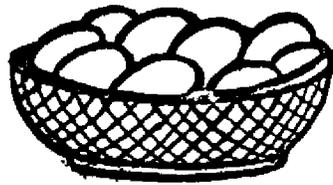
En el caso de que utilice alguna verdura cruda, por ejemplo el cilantro para alguna salsa, desinféctelo en agua con cloro durante veinte minutos.

Procure usar hojas verdes como espinacas, acelgas, verdolagas y otras ya que son muy nutritivas.

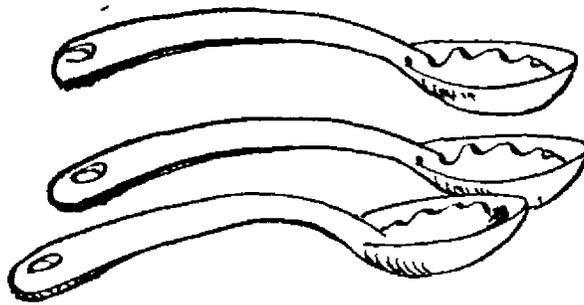


En cada tiempo de comida consuma alguna fruta, ya sea como postre. jugo o agua fresca. Aproveche al máximo las frutas; si es necesario pelarlas no desperdicie - mucha pulpa.

Para preparar huevo en polvo use 3 partes de agua - por una de huevo. Por ejemplo un huevo fresco equi vale a una cucharada sopera de huevo en polvo, al - cual se le agregan 3 cucharadas de agua. El huevo en polvo sirve para preparar huevos revueltos, tor- tilla de huevo o postres.



1 cucharada de
huevo en polvo



3 cucharadas de
agua hervida

Se recomienda no usar el huevo crudo, por ejemplo en licuados.

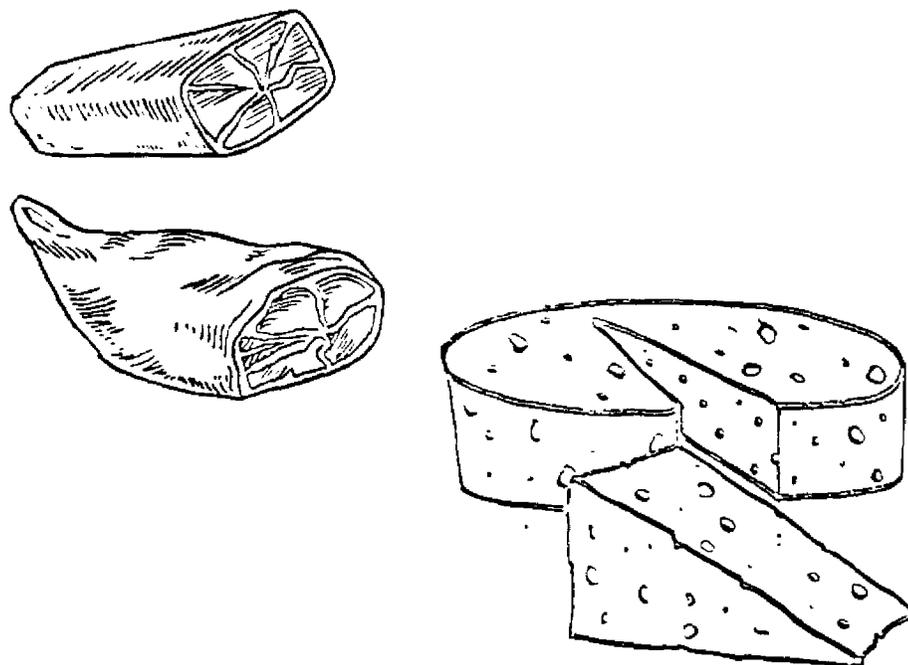
Si utiliza carne congelada, necesita sacarla, del con gelador un dia antes nunca la sumerja en agua calien- te y no regrese la carne descongelada al congelador.

Antes de preparar las carnes frescas, especialmente la de puerco, reviselas cuidadosamente ya que se conta- minan con facilidad.

Procure incluir en las preparaciones, vísceras como el hígado, corazón, mollejas y otras, ya que son muy nutritivas.

Para preparar leche en polvo o evaporada siga las - instrucciones que aparecen en el envase. Si tiene leche sobrante utilícela, en sopas y postres. Revise la fecha de caducidad en los botes y envases de leche antes de consumirla.

Para sustituir la carne puede utilizar el queso en preparaciones como chiles o calabacitas rellenas, quesadillas y otras.



Remoje las leguminosas como los frijoles, habas o - lentejas la noche anterior, para que así se tarden menos en cocer. Cambie el agua donde puso a remojar las leguminosas.

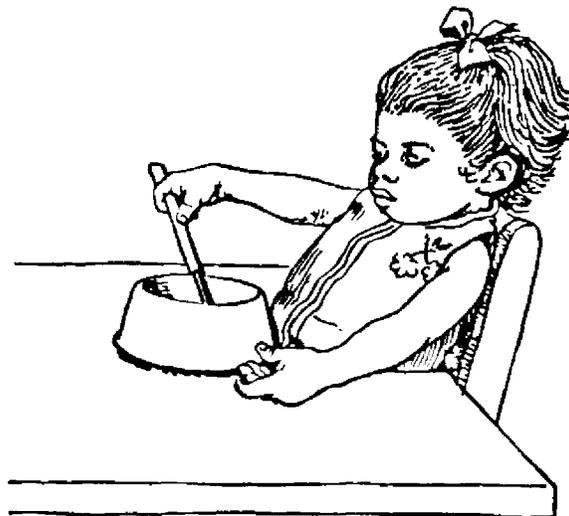
Use el pan duro para hacer otras preparaciones como budines, capirotadas y pan molido. Las tortillas - duras aprovéchelas en chilaquiles, tostadas y sopas.

No condimente mucho los platillos, es mejor dejar - las salsas picantes en un recipiente para que se sir - van al gusto. Esto facilitará que los niños peque - ños y los enfermos puedan comer de los mismos ali - mentos que el resto de las personas.

Si hay personas que requieran de una dieta con poca sal, como son los hipertensos o enfermos del corazón o del riñón, separe la cantidad de alimentos para -- esas personas antes de agregar la sal a toda la comi - da.

Calcule el tiempo necesario para elaborar las prepa - raciones, considerando la dificultad del platillo, - la cantidad de comida y el número de colaboradores - con que cuente.

También, calcule las cantidades de alimentos por ser - vir de acuerdo con el número total de personas. Los menús que se incluyen en este manual han sido calcu - lados para 50 adultos. (Vea el Anexo 2)



Si existe un gran número de niños en el albergue posiblemente sobre algo de estos platillos. En este caso úselos para darles a los niños algún refrigerio ya que ellos comen mayor número de veces al día en pequeñas cantidades.

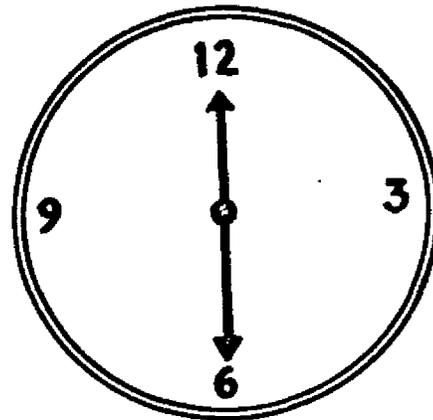
Una recomendación útil es dar 1 plato más al día a las embarazadas, 2 platos más al día a las adolescentes embarazadas y 3 platos más al día a las mujeres lactantes.



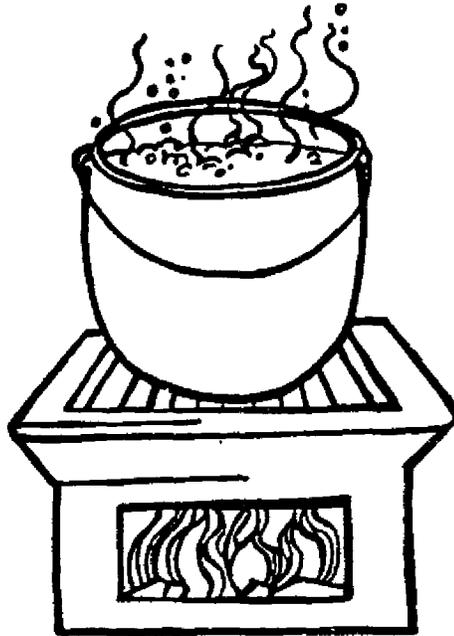
Si observa que regularmente hay muchos sobran-tes de alimentos preparados en la olla, disminuya las cantidades proporcionalmente.

En el caso de que se observen demasiados alimentos sobrantes en los platos, verifique la cantidad ser-vida por persona o investigue si el platillo no es aceptado. Establezca las medidas de raciones utili-zando cucharas y cucharones y procure servir una can-tidad constante.

Fije un horario para el uso del comedor para el desayuno, comida y cena. Si el espacio o los trastes son insuficientes para todas las personas del albergue establezca dos o más turnos consecutivos.

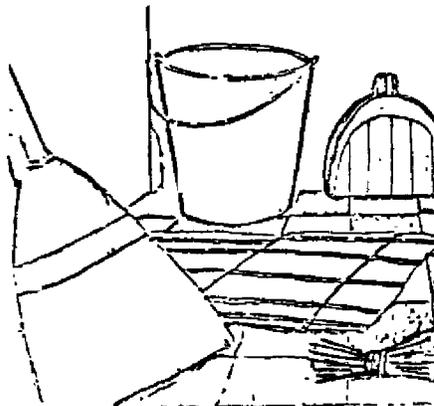


Procure utilizar la misma olla solo para hervir el agua y otras especialmente para los alimentos infantiles.



LIMPIEZA DEL SERVICIO

Fije horarios para limpiar el área de preparación y el comedor después de su uso diario.



Designe un lugar para depositar los desperdicios de alimentos y los trastes sucios y organice para que todas las personas colaboren depositando cada cosa en su lugar.

Limpie las mesas después de cada uso con agua desinfectada y al final del día con agua y jabón.

Organice por lo menos semanalmente la limpieza de estufas, paredes y anaqueles dentro del servicio.

Si es posible utilice alguna solución desinfectante para el lavado del área de preparación de alimentos.



Mantenga ventilada el área de preparación y el comedor. Limpie lo antes posible los derrames y salpicaduras en techos y paredes. Mantenga limpio el lugar donde se almacena la basura y el bote tapado, - así evitará que las moscas se reproduzcan.

HIGIENE

Para que los alimentos sean provechosos para el hombre, además de ser nutritivos deben estar limpios. - El consumir alimentos sucios o contaminados puede -- provocar enfermedades infecciosas que ocasionan diarrea, vomito, e inclusive la muerte.

Es indispensable que se lleven a cabo medidas higiénicas en 5 aspectos fundamentales que son:

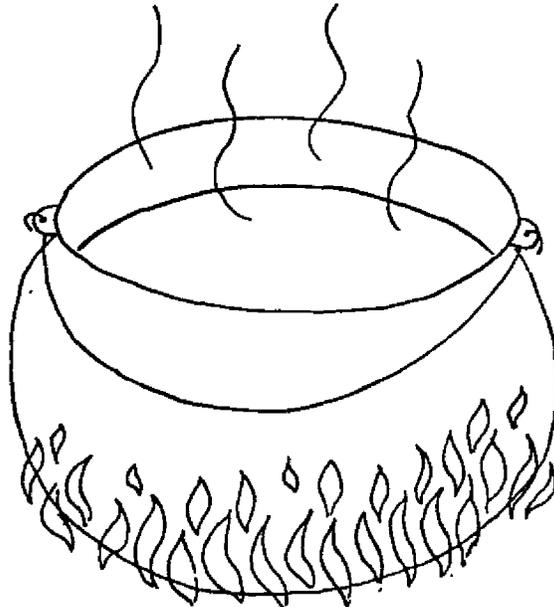
- manejo higiénico del agua.
- aseo personal
- manejo higiénico de los alimentos
- limpieza del área de preparación de alimentos
- manejo de la basura



MANEJO HIGIENICO DEL AGUA

Es importante que el agua esté desinfectada para evitar daños a la salud. El agua debe de ser tratada según el uso al que se destine.

Agua para beber.- El agua que se destine para beber y preparación de leches debe hervirse en una olla -- limpia durante 10 minutos a partir del momento en -- que comienzan las burbujas más grandes.

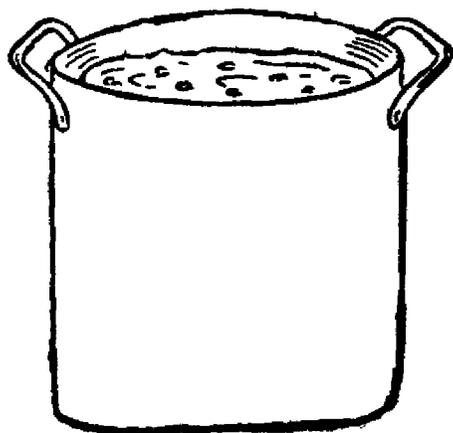


Conserve el agua hervida en un recipiente limpio y tapado, por un tiempo no mayor de 24 horas. Es conveniente hervir el agua que se va a necesitar para todo el día a primera hora.

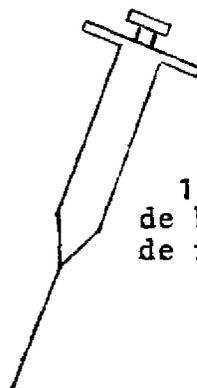
Agua para otros usos.- El agua para el lavado y preparación de alimentos, lavado de manos y utensilios de cocina debe tratarse de la siguiente manera:

A un litro de agua agregue 1 pastilla de cloro (clorrasen) o cualquier otro agente químico desinfectante

para agua siguiendo las indicaciones que estan en su envase. En su defecto se puede usar blanqueador de ropa de cualquier marca, agregando un mililitro de blanqueador por cada litro de agua. El mililitro de blanqueador se puede medir con una jeringa o con una corcholata llenándola hasta la mitad. En caso de usar cualquier desinfectante se necesita dejar reposar durante 20 minutos, para que el agente químico ejerza su acción.



1 litro de agua



1 mililitro
de blanqueador
de ropa

o



1/2 corcho
lata con blan
queador

Si conserva el agua desinfectada en tambos o recipientes de gran capacidad, se recomienda no introducir palanganas o jícaras sucias que puedan contaminarla.

Mantenga el agua en un lugar fresco y siempre en un recipiente tapado para evitar que le caiga el polvo o tenga contacto con insectos y animales.

HIGIENE PERSONAL

Antes de manejar cualquier alimento lavese las manos y brazos hasta el codo con agua limpia y jabón utilizando de preferencia estropajo. Recuerde tallarse las uñas ya que ahí también se encuentra la suciedad.



Procure que sus manos se sequen solas o utilice un trapo muy limpio para secarlas.

Cada vez que vaya al baño, debe lavarse las manos.
Esta recomendación deben seguirla todos en el albergue.

Es recomendable mantener las uñas cortas, y sin pintar, especialmente si maneja alimentos. Asimismo, evite usar anillos y pulseras o cualquier objeto que pudiera contaminar los alimentos.

Mantenga su cabello recogido y de preferencia cubierto ya que este se puede caer sobre los alimentos.



Cuando esté manejando los alimentos evite tocar el mandil, dinero, animales, personas y cualquier objeto que en ese momento no sea necesario utilizar.

No tosa ni estornude cerca de los alimentos.

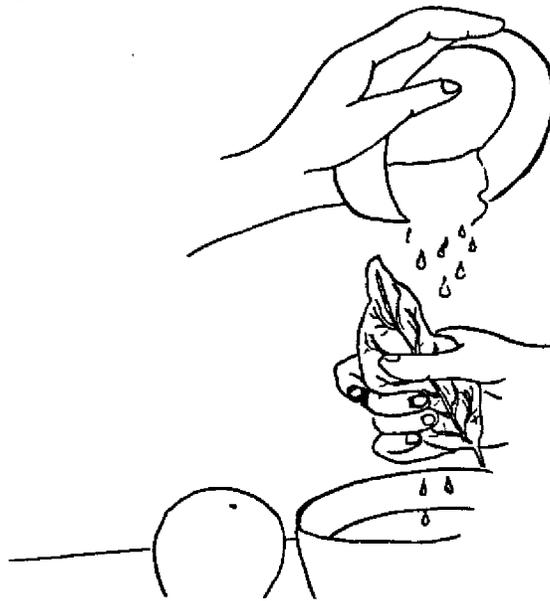
Si padece alguna enfermedad infecciosa o contagiosa como:

- gripe, tos, infecciones que provoquen diarrea, heridas infectadas u otras, procure que alguien le releve en su lugar.

HIGIENE EN EL MANEJO DE ALIMENTOS

Lave los alimentos al chorro de agua limpia, para --
eliminar tierra y sustancias dañinas.

En el caso de frutas y verduras de cáscara dura uti-
lice zacate o escobeta. Las hojas deberán lavarse -
una por una al chorro de agua, tallándolas con los -
dedos. Es conveniente pelar las frutas ya lavadas
especialmente si se van a consumir crudas por los --
niños.



Conviene consumir las verduras como las acelgas, col,
espinacas, jitomate o cilantro cocidas en forma de so
pas, ensaladas o guisados.

Los alimentos deberán prepararse inmediatamente antes de consumirse. Mientras se sirven pueden colocarse en un lugar fresco y seco, cubriéndolos con tapas o trapos limpios para protegerlos de los animales y del polvo.

Si existen sobrantes de comida que se utilizarán -- después, es necesario dejarlos enfriar antes de -- guardarlos en refrigeración. Al recalentar los sobrantes es importante que hiervan de nuevo.

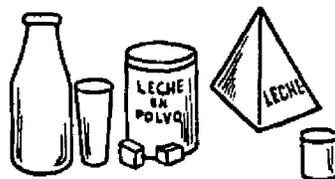
Algunas medidas y recomendaciones que se deben tomar en cuenta para almacenar los alimentos de acuerdo con sus características son:

Utilice la leche fresca lo antes posible sola o en preparaciones como: atoles, licuados, sopas o natillas.

LECHE
Y SUS
DERIVADOS

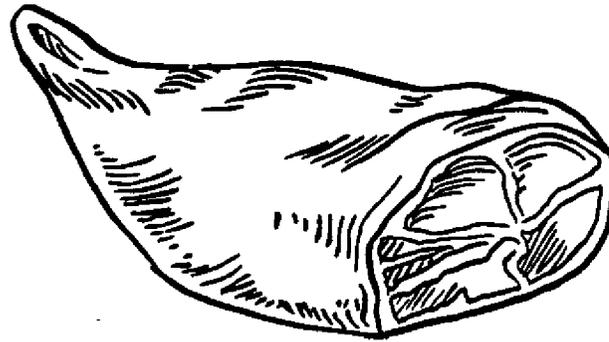
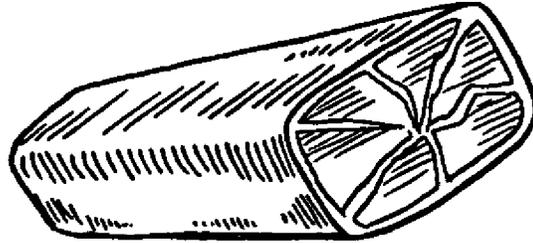
Las leches evaporadas de lata o cartón deben usarse inmediatamente una vez abierto el envase, si no se cuenta con refrigerador.

Todas las leches líquidas deben conservarse en refrigeración una vez abierto el envase. Consuma los quesos frescos y la crema lo antes posible y manténgalos en refrigeración.



CARNE

Si no cuenta con refrigerador utilice las carnes y pescados frescos de inmediato. Las carnes y pescados secos o enlatados - (como el atún y la sardina), durán más, - pero una vez que han sido preparados requieren de refrigeración o de consumo inmediato.



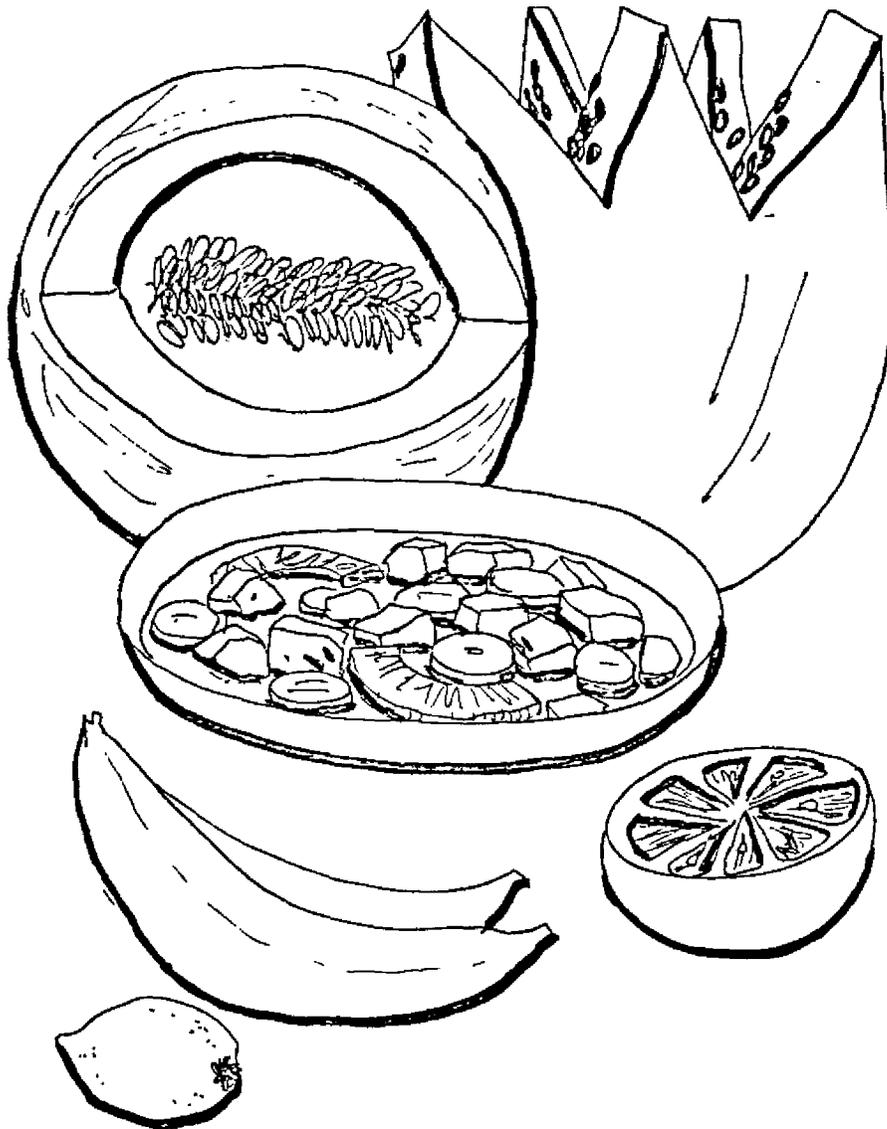
HUEVO

Guárdelos en canastillas en un lugar fresco, así duran hasta 2 semanas y aún más si los conserva dentro del refrigerador. Nunca use huevos que tengan mal olor, sangre, color o consistencia anormal.

Guarde el huevo en polvo en un bote cerrado y en un lugar seco.

FRUTAS
Y
VERDURAS

Consuma primero las frutas y verduras que estén más maduras. Si cuenta con refrigerador, guárdelas en bolsas perforadas, canastillas o recipientes con tapa en la parte más baja del mismo. El plátano, la papa y el camote no necesitan refrigerarse. Una vez abiertos los jugos envasados deben tomarse.

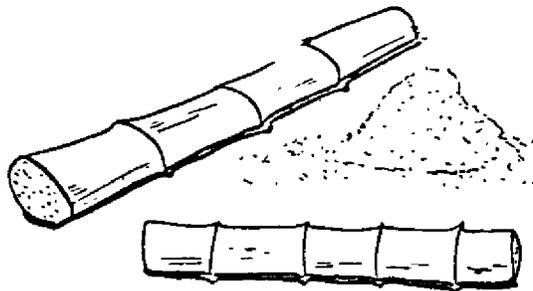


GRANOS

Guarde las harinas o granos como el frijol garbanzo, haba, lenteja y maíz en bolsas y costales o botes bien cerrados, para evitar que se humedezcan o sean atacados por insectos o ratas.

AZUCAR

El azúcar, las mermeladas, los ates, las jaleas y los dulces deben almacenarse en recipientes con tapa, en un lugar limpio y seco.



ALIMENTOS ENVASADOS

Los alimentos envasados en frascos de vidrio o de plástico deberán mantenerse cerrados y colocados en un lugar seguro para evitar que se derramen.

Los alimentos enlatados deben consumirse una vez que se ha abierto el envase. Si hay algún sobrante vacíelo en otro recipiente y manténgalo en refrigeración. No use las latas que se vean oxidadas, perforadas o abombadas; también aquellas que al abrir despidan un olor fétido o tengan una apariencia anormal.

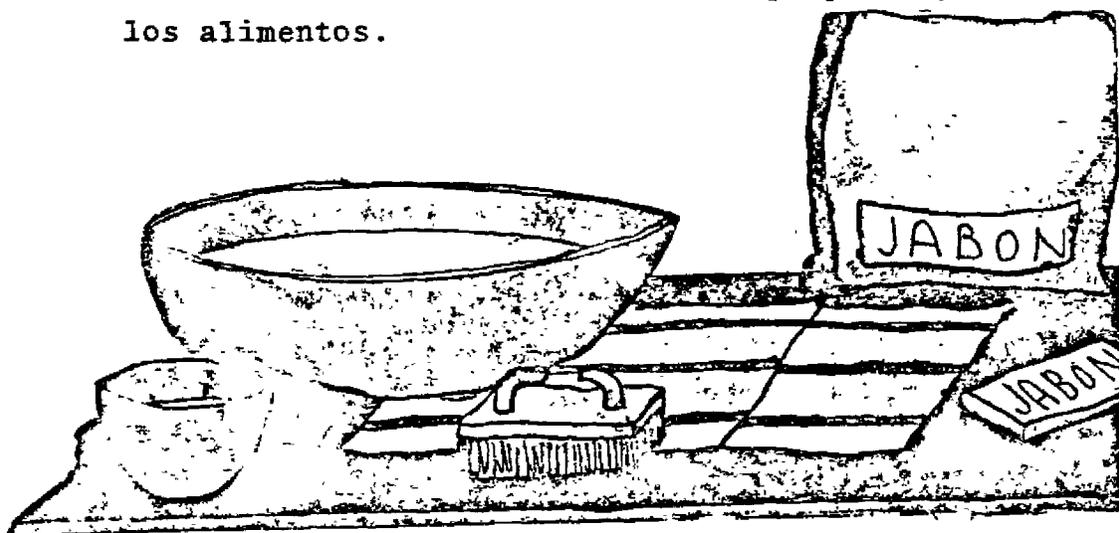
Los alimentos enlatados deberán consumirse conforme se van comprando, utilice siempre las latas o frascos que ya tenía y almacene los nuevos.

HIGIENE DE UTENSILIOS Y AREA DE PREPARACION DE ALIMENTOS

Lave los platos, vasos, cubiertos, ollas y cualquier traste utilizado para preparación o consumo de alimentos empleando de preferencia jabón o detergentes; tállos con estropajo o fibra y enjuáguelos con agua desinfectada. No use trapos para secar los utensilios deje que se sequen al aire.

El equipo de cocina como mesas, estufas, fregaderos, etc., deberá lavarse diariamente con agua y jabón.

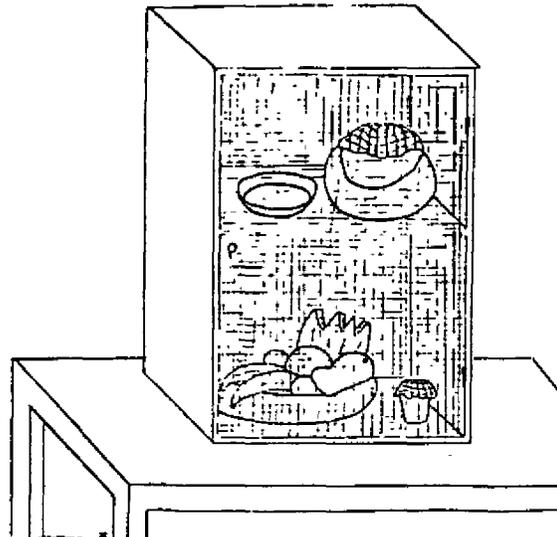
Es indispensable lavar, barrer y trapear por lo menos una vez al día las áreas donde se preparan y se sirven los alimentos.



Si se necesita aplicar insecticidas es conveniente - tapar los alimentos y utensilios para que no se contaminen y que esta acción se realice en las horas en que el comedor y la cocina no estén en servicio.

Destine un lugar seco para almacenar los alimentos; éste debe mantenerse, limpio para evitar la presencia de ratones, cucarachas y moscas.

Evite almacenar los alimentos sobre el piso. Para -- ello utilice mesas, huacales o construya anaqueles con tablas, ladrillos o cualquier otro material disponible.

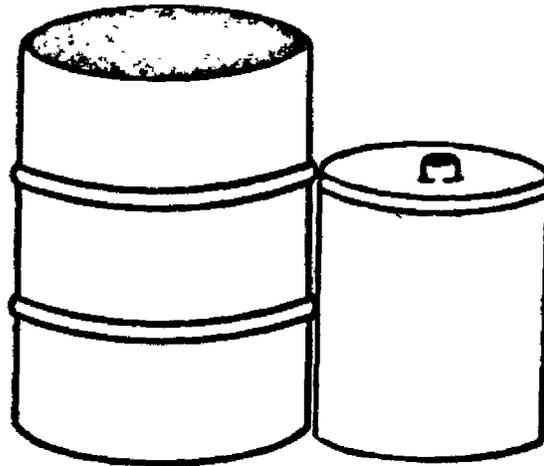


Guarde los utensilios de cocina y los objetos de limpieza (jabones, detergentes, jergas, escobas, etc.) por separado.

Los utensilios además deben mantenerse en - alguna caja o cajón cerrados para evitar el contacto con el polvo y animales. Esto es preferible a tener los colgados en la pared o en tubos.

MANEJO DE LA BASURA

Guarde la basura en bolsas cerradas separando los desperdicios de alimentos de otro tipo de basura como cajas, tapas, plásticos, botellas, etc. Si no cuenta con bolsas de plástico guarde la basura ya separada en tambos bien tapados.



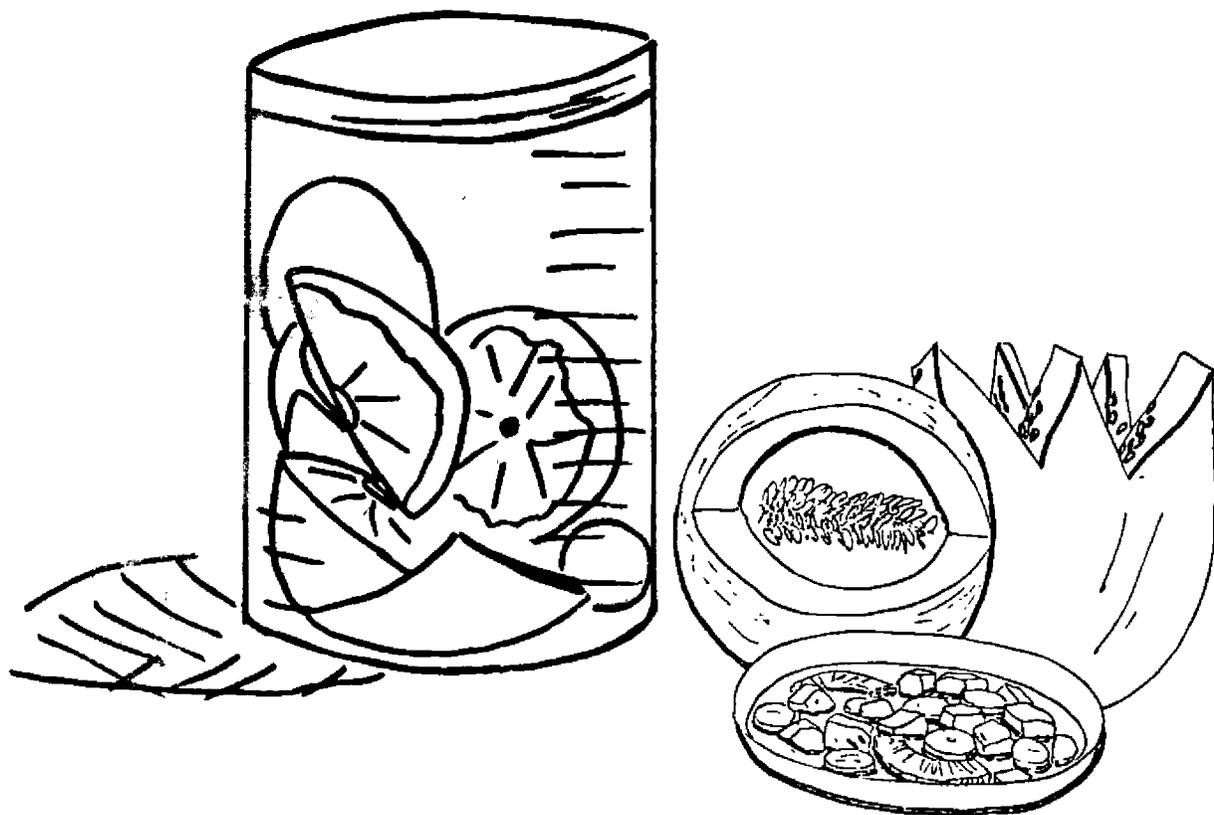
Procure mantener las bolsas de basura en una zona alejada del área de preparación y recepción de alimentos, así como de los lugares donde se reúnen las personas.

Coloque la basura en lugares altos (tarimas o bloques de concreto) para evitar el contacto con los animales rastreros.

Evite la acumulación excesiva de basura en el albergue, ya que es un foco de contaminación que puede provocar enfermedades. Busque el lugar más cercano de recolección.

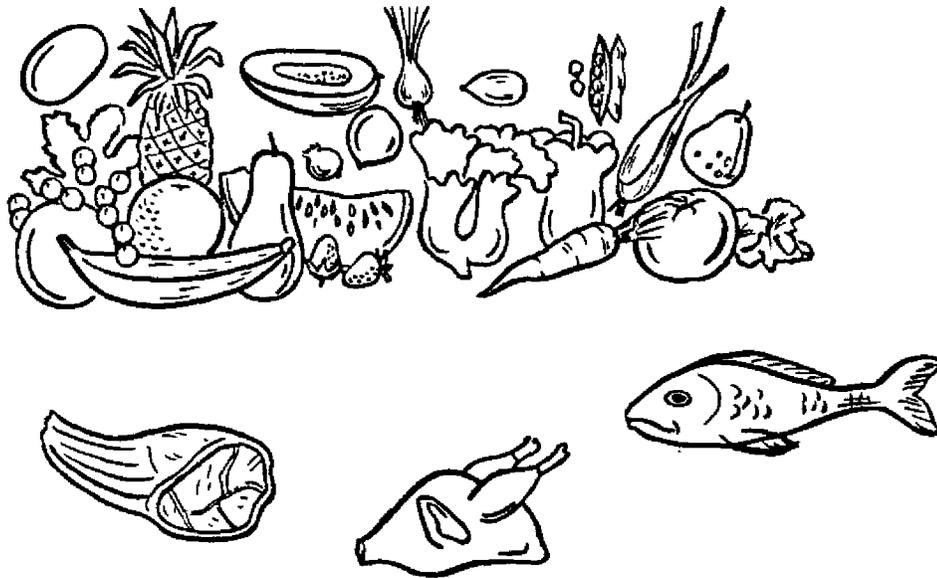
CONSERVACION DE ALIMENTOS

Existen alimentos que se descomponen con mayor rapidez que otros, como son la mayoría de los alimentos frescos que contienen mucha agua (leche, carnes, -- frutas y verduras).



En ocasiones, por la gran cantidad que se tiene de - estos alimentos, no se alcanzan a consumir en su totalidad, por lo que es conveniente aprovecharlos en conservas dando variedad al menú y teniendo la oportunidad de contar con ellos en las diferentes épocas del año.

Para prolongar la vida de los alimentos se pueden -
conservar en lugares fríos o bajo refrigeración. -
También se puede agregar sal o azúcar y envasarse
bajo condiciones muy higiénicas.



A continuación se dan los pasos para el manejo de -
las conservas en frascos, lo cual requiere de cuida-
dos especiales sobre todo en lo que respecta a los
frascos y tapas destinados para el envase.

Frascos:

1. Los frascos y tapas deberán lavarse con
agua limpia y jabón.
2. Póngalos a baño maría durante 20 minutos

3. Una vez que preparó la conserva (vea la rece
ta en las páginas) llene los frascos
y tápelos sin apretar.
4. En una olla ponga hasta el fondo una parri-
lla y un paño o trapo limpio.
5. Ponga los frascos dentro de la olla sobre la
parrilla o trapo.
6. Añada agua limpia hasta llegar a la mitad -
del frasco más pequeño.
7. Ponga la olla al fuego y cuando comience a -
hervir el agua cuente media hora y al cabo -
de este tiempo retírela del fuego.
8. Apriete las tapas y deje enfriar los frascos
en un lugar fresco.
9. Haga una etiqueta anotando de qué conserva -
se trata y la fecha en que se preparó.