

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS**

TESIS PROFESIONAL

**IMPLEMENTACIÓN DE MANUAL DE
HIGIENE ALIMENTARIA Y
PERSONAL EN NIÑOS DE EDAD
ESCOLAR**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN NUTRIOLOGÍA**

PRESENTA

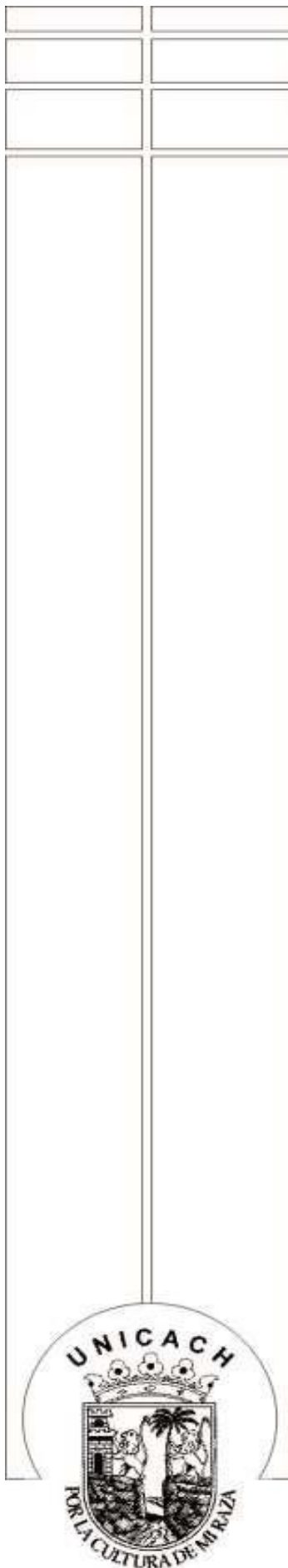
**JOSÉ ELITH GUILLÉN BLANCO
LUZ MERCEDES LÓPEZ OVANDO**

DIRECTORA DE TESIS

MTRA. NAYHELLI GUTIÉRREZ CASTAÑÓN

MAYO, 2024

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS



AGRADECIMIENTO

En primera instancia agradezco a Dios por brindarme sabiduría y fortaleza para poder alcanzar mis objetivos.

A mí, que a pesar de todo nunca me rendí y continúe adelante dando y haciendo lo mejor de mí hasta haber logrado mis objetivos.

A mis dos amadas madres por ser mi motivación y apoyo constante en circunstancias buenas y malas, por estar siempre pendiente brindándome su amor y colaboración.

A mi directora de tesis Lic. Nayhelli Gutiérrez Catañón, por su predisposición y ser la guía durante la elaboración de este trabajo.

A mis amigas, por ayudarme y motivarme en los peores momentos, por sus consejos a seguir adelante y a ser mejor las cosas, por estar siempre ahí para mí.

Y de manera especial a mi fastidiosa y querida hermanita.

Por ser mi mayor motivación y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Por ayudarme y acompañarme durante todo este proceso incluso si esto implicaba tener que desvelarnos y soportar mi estado de ánimo.

De nuevo, gracias por estar siempre ahí para mí, tu amor y apoyo han sido fundamentales en mi crecimiento personal y académico. Te estaré eternamente agradecido por ser mi hermana, confidente y amiga.

José Elith Guillen Blanco.



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACION ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 16 de mayo de 2024

C. José Elith Guillen Blanco

Pasante del Programa Educativo de: Nutriología

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Implementación de manual de higiene alimentaria y personal en niños de edad escolar

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Mtro. Juan Marcos León González

Mtra. María del Rocío Pascacio González

Mtra. Nayhelli Gutiérrez Castañón

Firmas



COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN

(Handwritten signatures in blue ink)



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACION ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 16 de mayo de 2024

C. Luz Mercedes López Ovando

Pasante del Programa Educativo de: Nutriología

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Implementación de manual de higiene alimentaria y personal en niños de edad escolar

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Firmas

Mtro. Juan Marcos León González

Mtra. María del Rocío Pascacio González

Mtra. Nayhelli Gutiérrez Castañón



COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN

CONTENIDO

<u>INTRODUCCIÓN</u>	1
<u>JUSTIFICACIÓN</u>	4
<u>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</u>	7
<u>OBJETIVOS</u>	10
<u>OBJETIVO GENERAL</u>	10
<u>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</u>	10
<u>HIPÓTESIS</u>	11
<u>MARCO TEÓRICO</u>	12
<u>HISTORIA DEL MUNICIPIO DE SUCHIAPA</u>	15
<u>HIGIENE ALIMENTARIA</u>	15
<u>NORMAS DE HIGIENE ADECUADAS PARA LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS DE ACUERDO A NOM-251</u>	17
<u>ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (ETA)</u>	19
<u>FORMAS DE CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS</u>	22
<u>INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS</u>	23
<u>ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS</u>	25
<u>HIGIENE PERSONAL</u>	27
<u>LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN</u>	30
<u>VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE UNA BUENA PRÁCTICA DE HIGIENE</u>	31
<u>HIGIENE: EL IMPACTO DE LA FAMILIA</u>	32
<u>IMPORTANCIA DEL ENTORNO ESCOLAR EN LA ALIMENTACIÓN DE NIÑAS Y NIÑOS</u>	40
<u>METODOLOGÍA</u>	42
<u>TIPO DE ESTUDIO</u>	42
<u>POBLACIÓN</u>	42
<u>MUESTRA</u>	43
<u>MUESTREO</u>	43
<u>CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA</u>	43
<u>CRITERIOS DE INCLUSIÓN</u>	43
<u>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN</u>	43
<u>CRITERIOS DE ELIMINACIÓN</u>	44
<u>CRITERIOS DE ÉTICA</u>	44
<u>VARIABLES</u>	44
<u>DEPENDIENTES</u>	44
<u>INDEPENDIENTES</u>	44
<u>INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN</u>	44
<u>DESCRIPCIÓN DEL ANÁLISIS ESTADÍSTICO</u>	45
<u>PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS</u>	46
<u>PROPUESTAS, RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS</u>	55

<u>GLOSARIO</u>	56
<u>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	58
<u>ANEXOS</u>	65
<u>ANEXO 1. CUESTIONARIO</u>	66
<u>ANEXO 2. MANUAL DE HIGIENE PERSONAL Y ALIMENTARIA</u>	67
<u>¿COMO PREVENIR LAS CARIES?</u>	74
<u>MEDIDAS DE HIGIENE DE LOS ALIMENTOS</u>	81
<u>ANEXO 3. OBSERVACIONES</u>	91
<u>ANEXO 4. PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES</u>	92
<u>ANEXO 6. EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS</u>	96

ÍNDICE DE FIGURAS

<u>Figura 1. Hábitos y frecuencia sobre el lavado de los alimentos en los escolares</u>	44
<u>Figura 2. Enfermedades producidas por mal manejo higiénico de los alimentos.</u>	45
<u>Figura 3 Nivel de percepción en los escolares a cerca de los alimentos contaminados.</u>	46
<u>Figura 4 Habito del lavado de manos antes de consumir los alimentos.</u>	47
<u>Figura 5. Prevención y control de las enfermedades ocasionadas por un mal manejo higiénico de los alimentos.</u>	48
<u>Figura 6 Hábitos de lavado de manos para la prevención de enfermedades en niños.</u>	49
<u>Figura 7 Conocimiento y la importancia del aseo personal en niños escolares</u>	50

INTRODUCCIÓN

Actualmente la higiene inadecuada en los alimentos es un factor para el desarrollo de enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) más común en niños de edad escolar, causadas por el consumo de alimentos crudos y falta de servicios.

La presente investigación es de tipo descriptivo ya que busca analizar a la población seleccionada enfocado en niños de 9 a 11 años de edad y así mismo detectar el fenómeno que origina el problema en la falta de higiene tanto personal como alimentaria dentro de la escuela primaria Cinco de Mayo, ubicado en el municipio de Suchiapa, Chiapas.

Hoy en día un manual de higiene es una herramienta primordial que facilita la información y la adopción de medidas preventivas que contribuyen a la mejora de la seguridad y la salud de las personas en los distintos campos de trabajo, en este caso, el Manual de Higiene Alimentaria y Personal está dirigido a los niños en edad escolar reforzando sus conocimientos y así crear conciencia sobre los buenos hábitos a su corta edad, así mismo haciendo énfasis en la orientación de los padres reforzando estos aprendizajes en sus hogares incorporando hábitos y rutinas de higiene implementándolos en su vida diaria.

Una buena higiene es fundamental para prevenir enfermedades y ayudar a los niños a llevar una vida larga y saludable, sin embargo, los comportamientos higiénicos son difícil de practicar si no se cuenta con el conocimiento y habilidades adecuadas dentro de la sociedad.

Las enfermedades transmitidas por alimentos se definen como el síndrome originado por la ingestión de alimentos y/o agua, que contengan agentes etiológicos en cantidades suficientes, que afecten a la salud del consumidor a nivel individual o colectivo (Secretaría de Salud, 2015).

La niñez es la época más peligrosa para la salud, ya que los niños pasan gran parte del día en condiciones especiales y además la aglomeración de niños/as en la escuela implica aún más

los cuidados higiénicos. Las buenas prácticas comienzan con una adecuada formación que permita la adquisición de los conocimientos que cambien la visión hacia la mentalización higiénica adecuada para producir alimentos sin riesgo.

En esta investigación se evaluó los hábitos, frecuencia y conocimiento de higiene en los niños por medio de la aplicación de encuesta en los grupos de tercero, cuarto y quinto grado de la escuela Primaria 5 de Mayo perteneciente del Municipio de Suchiapa, Chiapas, se obtuvo como resultado que el conocimiento de los menores es deficiente sobre las técnicas de higiene y algunas consecuencias que estos pueden llegar a provocar en el tiempo que estos se encuentran en la escuela.

El manual es una herramienta de apoyo dirigido a niños de edad escolar que destaca la importancia de una buena higiene personal, la correcta manipulación de alimentos y el correcto lavado de manos. Es por ello que se ha propiciado el desarrollo de este manual de higiene alimentaria, puesto que es preocupante, ya que en esta etapa es donde ellos obtienen el mayor conocimiento tanto físico como educativo, y así se puede evitar enfermedades a largo plazo.

Mediante la observación y la intervención del manual con los niños y niñas, se pudo encontrar que ellos tienen una serie de interrogantes frente al tema de la higiene, para trabajar dicho proyecto con niños entre las edades de 8-11 años, son niños exploradores, con una capacidad para aprender muy amplia, de la cual se creó el proyecto a intervenir de una manera muy dinámica, divertida, dándole importancia y construyendo con ellos su propio aprendizaje, Se logró la adquisición paulatina de hábitos y nociones que permiten mantener la salud y prevenir enfermedades, reconocer la identidad propia, cuidar su cuerpo y el del otro, adquiriendo hábitos y normas de convivencia.

JUSTIFICACIÓN

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad. Así como son importantes los hábitos de higiene personal, la higiene de los alimentos es uno de los aspectos vitales para tener un buen estado de salud. Cuando los alimentos no son manipulados adecuadamente, pueden contaminarse y transmitir microorganismos, como bacterias, hongos y parásitos. Las enfermedades diarreicas causan más de la mitad de la carga mundial de las enfermedades de transmisión alimentaria, con 550 millones de personas que enferman y 230.000 que mueren cada año. Los niños corren un riesgo especial de padecer enfermedades diarreicas transmitidas por los alimentos: 220 millones enferman y 96.000 mueren cada año (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Otra fuente de enfermedades es el manejo inadecuado de productos químicos como los insecticidas, herbicidas, detergentes u otros tóxicos, que pueden contaminar los alimentos. Los alimentos contaminados pueden causar enfermedades tales como: diarreas, fiebre tifoidea, hepatitis, y cólera (muy común en el trópico y durante las lluvias) y algunas veces, intoxicaciones alimentarias de acuerdo al Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019).

La higiene personal juega un papel importante para mantener las condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de los niños, es por eso que para conservar un buen estado de salud y prevenir enfermedades, es importante desarrollar buenos hábitos de higiene personal, ambiental, de los alimentos entre otros. Es fundamental que los hábitos de higiene sean adquiridos en esta etapa para prevenir y disminuir el contagio de infecciones, y adoptar buenos hábitos de salud para los niños.

La Secretaría de Educación y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef México, 2021), implementarán el Programa “WASHBAT” en centros educativos del estado de Chiapas, con el que se busca reducir la incidencia de enfermedades relacionadas con el agua, a fin de mejorar la salud y el aprendizaje de las y los estudiantes en la entidad.

Durante la etapa escolar, los niños pasan gran parte del día en la escuela, ya que este es un espacio que está diseñado para que ellos se desarrollen de manera sana y divertida, conociendo muchas personas y adquiriendo múltiples aprendizajes que pueden aplicar en muchos ámbitos.

La desatención de la higiene predispone, a nivel sanitario de la comunidad, a múltiples enfermedades, fundamentalmente infecciosas, inflamatorias y parasitarias, que pueden conllevar importantes consecuencias para la salud e incluso la muerte en los casos más extremos. A nivel del déficit higiénico de la boca y del cabello, se encuentran enfermedades que están entre las de mayor prevalencia entre la población infantil, como la caries dental, la gingivitis, y la pediculosis. En el caso de la higiene de manos, su déficit higiénico supone incluso un problema de salud pública mundial por los millones de muertes que ocasionan las enfermedades diarreicas que acarrea (Moreno, 2019).

La higiene alimentaria es una disciplina que trata de asegurar que los alimentos mantengan sus cualidades organolépticas (sabor, aroma, textura...) y su inocuidad alimentaria. Es decir, que sean seguros para la salud mediante una buena higiene de los alimentos para evitar así diferentes enfermedades, es el principal factor que interviene en la prevención de enfermedades de transmisión alimentaria. Estas enfermedades son causadas por la ingesta de determinados alimentos o agua contaminados por microorganismos o toxinas.

Con este manual dirigido a niños escolares los orienta a mejorar el estilo de higiene personal como alimentaria, por medio de pláticas y algunas prácticas sobre dichos temas y así

mejorar el estilo de vida de los alumnos. El contenido de este manual contiene la información necesaria para llegar a su implementación y así obtener buenos resultados.

Es por eso que, antes de implementar dicho manual se llevó a cabo la planificación para la puesta en marcha de este proyecto, la selección de los grupos con los que se trabajara y las actividades que se implementaran para llegar a los resultados deseados, para así tener en cuenta si tendrá un impacto a largo o corto plazo.

Es importante promover y que el alumnado adquiera hábitos higiénicos sanos en la etapa escolar, ya que hay mucha probabilidad de que estos hábitos continúen el resto de su vida. Además, estos hábitos nos pueden ayudar a tener una vida más saludable y a la prevención de enfermedades. “La salud es aquello que todos saben lo que es hasta el momento que la pierde o cuando intenta definirla”. Por ello, debemos empezar transmitiendo hábitos saludables desde las primeras etapas de los niños en la escuela, dónde los niños tienen una mayor capacidad de aprendizaje.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La higiene en niños es esencial para proteger su salud, prevenir enfermedades y sentar las bases para hábitos alimentarios saludables a lo largo de la vida es por eso que el manual presenta información de manera precisa y llamativa para que los alumnos aprendan a cómo cuidar su salud. Es responsabilidad de los padres, cuidadores y educadores enseñar y promover prácticas seguras en la manipulación y consumo de alimentos.

La higiene personal es importante en todo individuo, es el conjunto prácticas, técnicas y hábitos que debe seguir el individuo de manera habitual para fomentar la salud física, mantenerla y prevenir las enfermedades (Martín, 2019).

Suchiapa es un municipio perteneciente al Estado de Chiapas, está conformado por alrededor de 25, 627 habitantes y se caracteriza por sus múltiples tradiciones y creencias. Este municipio cuenta con educación de nivel básico, media y superior. La mayoría de los habitantes del municipio no tienen el hábito adecuado de higiene por lo que se convierte en una problemática para los niños y adolescentes de este municipio, debido a falta de recursos e información de buenos hábitos que influye de manera directa en la salud de las personas.

En la escuela Primaria del Estado “5 de Mayo” ubicada en Suchiapa, Chiapas se ha identificado una deficiente higiene tanto personal como alimentaria, por lo que es necesario fortalecer los hábitos de higiene con el propósito de mejorar la calidad de la salud de los estudiantes.

La higiene en niños es esencial para proteger su salud, prevenir enfermedades y sentar las bases para hábitos alimentarios saludables a lo largo de la vida es por eso que el manual presenta información de manera precisa y llamativa para que los alumnos aprendan a cómo cuidar su

salud. Es responsabilidad de los padres, cuidadores y educadores enseñar y promover prácticas seguras en la manipulación y consumo de alimentos.

La higiene personal es importante en todo individuo, es el conjunto prácticas, técnicas y hábitos que debe seguir el individuo de manera habitual para fomentar la salud física, mantenerla y prevenir las enfermedades (Martín, 2019).

Crecer en un ambiente limpio y seguro es un derecho de todos los niños y niñas. El acceso a agua limpia, baños dignos y buenas prácticas de higiene no solo hace que los niños y niñas prosperen, sino que también les brinda un desarrollo más saludable en su vida. Los hábitos de higiene para niños y niñas son indispensables.

Las consecuencias de una mala calidad del agua, falta de saneamiento y prácticas de higiene inseguras en los niños y niñas pueden ser mortales, de acuerdo a lo que indica la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), donde más de 700 niños menores de 5 años mueren cada día de enfermedades diarreicas debido a la falta de servicios de higiene apropiados.

Aunque siempre deben considerarse las reglas de la higiene, en cada etapa de la vida, hay aspectos higiénicos específicos: se inicia la formación de hábitos, durante la edad escolar (de 5 a 14 años), en la adolescencia (de 15 a 19 años).

Los niños corren un riesgo particularmente grande y 125.000 niños mueren cada año por enfermedades de transmisión alimentaria, donde casi un tercio (30%) de todas las muertes por enfermedades de transmisión alimentarias se producen en niños, pese a que los niños de esa edad representan solo el 9% de la población mundial (OMS, 2019).

Es por eso que la higiene comienza desde la manipulación de los alimentos donde se debe tomar en cuenta un control higiénico que regule la higiene en cada uno de los alimentos que consumimos a diario, es por ello que las prácticas del hábito de higiene, se fomentan desde lo

personal de la manera más efectiva tomando las debidas precauciones en su consumo. En el hogar que es donde se consume la mayoría de los alimentos, la desinfección de la cocina, de los utensilios, del comedor y del lugar de almacenamiento de los alimentos son fundamentales para asegurar una alimentación higiénica.

En México, sólo el 34% de los niños se lavan las manos. Cada año mueren más de 5 mil personas en América Latina a causa de diarrea provocada por un inadecuado lavado de manos. Lavarse las manos reduce 23% la posibilidad de contraer enfermedades mortales, de acuerdo con Fondos de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020).

La acción de lavarse las manos con agua y jabón puede ser la clave para la prevención de enfermedades que pueden poner en peligro la vida de millones de personas. En México, solo el 34% de los niños y el 60% de los adultos se lavan las manos, según datos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM, 2020).

Inculcar hábitos de higiene alimentaria desde una edad temprana puede influir en los hábitos alimentarios a lo largo de la vida. Los niños que aprenden la importancia de lavarse las manos, manipular los alimentos de manera segura y consumir alimentos frescos y saludables tienen más probabilidades de mantener estas prácticas a medida que crecen.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un manual de higiene personal y alimentaria dirigido a escolares de la escuela primaria 5 de mayo del municipio de Suchiapa, Chiapas, como una herramienta de apoyo que facilite la información y la adopción de medidas preventivas en esta etapa con el fin de imponer nuevos hábitos de higiene.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Implementar el manual educativo de higiene personal y alimentaria dirigido a niños de edad escolar por medio de pláticas y dinámicas entretenidas durante la sesión en el salón de clase con ayuda de material didáctico.

Identificar las prácticas de higiene que los escolares traen de casa a través de encuestas, observaciones y pláticas de manera didáctica.

Promover la higiene alimentaria y personal en los escolares a través de un programa de orientación.

HIPÓTESIS

La práctica de buenos hábitos de higiene personal en niños y la correcta manipulación de alimentos en sus hogares o escuelas, no solo contribuye a la prevención de enfermedades ligadas al saneamiento y transmitidas por los alimentos, también les permite lograr en ellos su máximo crecimiento y desarrollo.

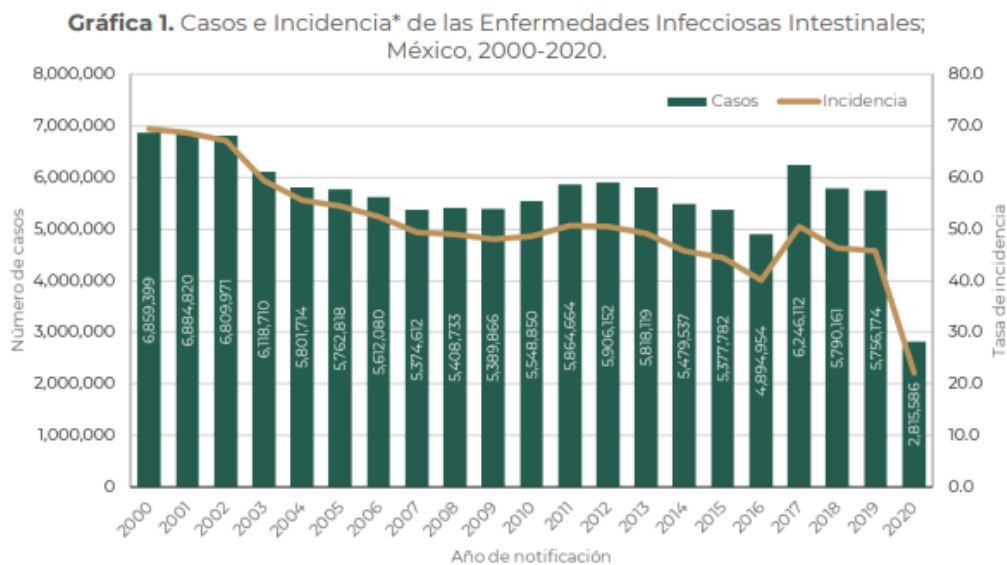
MARCO TEÓRICO

La presente investigación da a conocer las recomendaciones sanitarias y enfermedades que pueden afectar la salud, enfocada en niños de edad escolar.

La higiene alimentaria es una disciplina que implica un conjunto de condiciones y medidas que deben estar presentes en todas las etapas de producción, almacenamiento, transformación, transporte, conservación y cocinado doméstico del alimento, para garantizar la salubridad de los mismos, así también se enfoca en asegurar que los alimentos mantengan, además de sus cualidades organolépticas como el sabor, aroma, textura, su inocuidad alimentaria, etc. En pocas palabras: que sean seguros para la salud mediante una buena higiene de los alimentos. De ahí la gran importancia sanitaria de la higiene alimentaria, especialmente para quienes manipulan los alimentos (Eva, 2019).

Por lo cual la higiene procura la seguridad de los alimentos, para que estos se consumen a diario en nuestros hogares, a la hora de la manipulación y consumo de los mismos, estén libres de contaminantes evitándose así enfermedades bacterianas que se suelen alojar en nuestro organismo.

Figura No. 1. Casos e incidencia de las enfermedades infecciosas intestinales, Secretaría de Salud.



Fuente: Manual De Procedimientos Estandarizados Para La Vigilancia Epidemiológica De La Enfermedad Diarreica Aguda (Eda). (2022). Secretaria de Salud. https://epidemiologia.salud.gob.mx/gobmx/salud/documentos/manuales/44_Manual_EDA_2022.pdf

Los hábitos de higiene en los alimentos no sólo se centran en el trato que se les dan a los alimentos ya sean verduras o carnes, así como también se deben de centrar en la higiene de los utensilios ya que, si no están lavados, estos pueden ocasionar contaminación, o bien el brote de bacterias que pueden infectar a cualquiera de los alimentos a preparar (Moron, 2020).

Los hábitos y actitudes que se pretenden que los niños adquieran al terminar su etapa de primaria y le ayuden a prevenir algunas enfermedades son:

- El aseo diario, el baño cuando es necesario; y siempre el lavado de manos especialmente antes y después de comer, lavado de cara, cepillado de dientes, al menos, después de cada comida.
- Ducharse después de realizar actividad física, evitando que el sudor se seque y produzca enfriamientos, constipados, y olor corporal.
- Corte de uñas.

En la escuela es importante una práctica adecuada de la higiene, ya que, a partir de esta se previenen enfermedades y adquirimos buenos hábitos de salud. Además, la higiene es importante en los escolares porque a través de ella, muchos niños y niñas se adaptan e integran socialmente a los diversos grupos de amistad que se comienzan a formar en edades tempranas y donde la educación e interacción física tiene una importancia fundamental.

Servicios relacionados con el agua, la higiene y la energía (ECOLAB), líder mundial en tecnologías y servicios de agua, higiene y energía, conmemoró el Día Mundial del Lavado de Manos en Latinoamérica con un taller de lavado de manos en escuelas primarias, el cual muestra la forma adecuada de hacerlo para eliminar agentes patógenos que pongan en riesgo la salud de los niños (ECOLAB, 2019).

Las estadísticas avalan la importancia de poner atención a acciones pequeñas que afectan en gran medida. De acuerdo con datos del Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, por sus siglas en inglés), 3.5 millones de niños mueren cada año a causa de enfermedades diarreicas e infecciones respiratorias agudas; padecimientos que afectan a otros tantos millones sin desenlaces fatales, tanto en países en desarrollo como en países industrializados de igual manera, en Latinoamérica, de acuerdo con el estudio de la Organización Mundial de la Salud, sólo por una inadecuada higiene de manos, mueren 5,026 personas por año a causa de diarrea, mientras que hacerlo correctamente reduce 23% el riesgo de contraer enfermedades (OPS/OMS, 2020).

HISTORIA DEL MUNICIPIO DE SUCHIAPA

Suchiapa es un municipio del estado de Chiapas, y se ubica al sureste de Tuxtla Gutiérrez. En 2020, la población fue Ocupa el 0.39% de la superficie del estado. Cuenta con 47 localidades y una población total de 21 045 habitantes Los rangos de edad que concentraron mayor población fueron 5 a 9 años (2,658 habitantes), 10 a 14 años (2,593 habitantes) (INEGI, 2020).

En el municipio existen diversas instituciones públicas que ofrecen educación preescolar, primaria, secundaria y media superior. También es sede de la Universidad Politécnica de Chiapas (Up Chiapas), una de las principales instituciones tecnológicas del estado.

Las festividades en este municipio son frecuentes, dentro de las más destacadas se encuentra la feria de *Corpus Christi* en el que se observan disfraces muy coloridos que los nativos suelen vestir (chamulas, tigres, gigante emplumado, venado).

Cuenta con una gastronomía variada, algunos de los platillos típicos incluyen el cochito horneado, el tascalate (una bebida hecha a base de maíz y cacao) y tamal de chipilín.

HIGIENE ALIMENTARIA

La higiene alimentaria es una disciplina enfocada a asegurar que los alimentos mantengan, además de sus cualidades organolépticas como el sabor, aroma, textura, su inocuidad alimentaria, etc. En pocas palabras: que sean seguros para la salud mediante una buena higiene de los alimentos. De ahí la gran importancia sanitaria de la higiene alimentaria, especialmente para quienes manipulan los alimentos.

La Organización Mundial de la Salud (2020) define la higiene alimentaria como el “conjunto de condiciones y medidas que deben estar presentes en todas las etapas de producción, almacenamiento, transformación, transporte, conservación y cocinado doméstico

del alimento, para garantizar la salubridad de los alimentos.” La higiene en los alimentos es un factor que promueve la seguridad alimentaria al momento de consumirlos, en esta se expone el gran valor que tiene para estar sanos y prevenidos de aquellos alimentos que suelen contaminarse y como se debe hacer uso de ello con las normas sanitarias.

La contaminación de los alimentos puede producirse en cualquiera de las etapas del proceso de fabricación o de distribución, aunque la responsabilidad recae principalmente en el productor. Sin embargo, una buena parte de las enfermedades transmitidas por los alimentos se deben a alimentos que han sido preparados o manipulados de forma incorrecta en el hogar, en establecimientos que sirven comida o en los mercados. No todos los manipuladores de alimentos y consumidores entienden la importancia de adoptar prácticas higiénicas básicas al comprar, vender y preparar alimentos para proteger su salud y la de la población en general (Fude, 2021).

Los hábitos de higiene en la alimentación son simples y deben ser tratados tanto en el hogar como en la escuela, algunos consejos y recomendaciones importantes son:

- Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.
- Evitar consumir alimentos preparados en la calle o vía pública, y en caso de hacerlo observar que se cumplan con las normas mínimas de higiene.
- Es igualmente importante evitar la compra y consumo de alimentos en establecimientos que no cumplan con las normas básicas de higiene.
- Consumir alimentos bien cocidos, sobre todo el pescado y las carnes rojas y blancas, ya que las carnes crudas pueden ser una vía fácil para contraer enfermedades alimentarias.

- Es necesario lavar bien los utensilios y cualquier superficie donde se preparen alimentos, antes y después de su manipulación (Mairyam, 2021).

NORMAS DE HIGIENE ADECUADAS PARA LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS DE ACUERDO A NOM-251

De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana 251, que tiene por nombre Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, es de primordial importancia ya que es la que establece los requisitos mínimos de buenas prácticas de higiene que deben observarse en el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios y sus materias primas para evitar su contaminación a lo largo de su proceso. La manipulación de alimentos es el proceso de preparación de alimentos seguros para el consumo público. Para aplicar una manipulación segura de los alimentos, es esencial que los manipuladores de alimentos reciban formación sobre higiene personal y saneamiento, sobre cómo cocinar y almacenar los alimentos a las temperaturas adecuadas y sobre otras prácticas seguras de manipulación (López, 2022).

Es importante que las personas que están en contacto con los alimentos conozcan y cumplan las normas de higiene durante su manipulación para garantizar la seguridad de éstos.

- Cocer los alimentos a temperatura suficiente (70°C) para asegurar que los microorganismos no se reproduzcan.
- Lavarse las manos antes de manipular los alimentos. Así como también a la hora de ingerir.
- Mantener limpias las superficies donde se preparan los alimentos. Que usen platos y utensilios bien lavados para almacenar, preservar, preparar, servir y comer los alimentos.

- Preparar los alimentos en una mesa o superficie que esté totalmente limpia. Lavar los vegetales y frutas con agua limpia antes de pelarlos, y más si se consumen con cáscara.

Establece las buenas prácticas de higiene que deben observarse por cualquier persona física o moral que se dedique al proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios y sus materias primas. Esto, por supuesto, con el objetivo de evitar cualquier contaminación que pueda resultar en riesgos de salud para sus consumidores (Martínez, 2019).

Esta Norma Oficial Mexicana establece los requisitos mínimos de buenas prácticas de higiene que deben observarse en el proceso de alimentos y bebidas a fin de evitar su contaminación a lo largo de su proceso, y los clasifican en los siguientes pasos:

Medidas para equipos y utensilios:

- Que estén instalados de forma que permita su limpieza y desinfección.
 - Que sean lisos, lavables y sin roturas.
 - Usar materiales que se puedan lavar y desinfectar.
 - Evitar acumulación de agua en equipos de refrigeración y congelación.
 - Usar dispositivos de medida y registro de temperatura en buenas condiciones y colocados en lugares accesibles para su monitoreo.
 - Los equipos y utensilios deben estar en buenas condiciones de funcionamiento.
 - Después del mantenimiento o reparación del equipo, debe quedar limpio y desinfectado antes de su uso.

- Evitar la contaminación de los productos que se procesan al lubricar los equipos.
- Utilizar lubricantes de grado alimenticio.
- Las instalaciones, baños, cisternas, tinacos y mobiliario deben mantenerse adecuadamente limpios.
- Usar productos de limpieza de acuerdo con sus instrucciones.
- Las actividades de limpieza y desinfección deben realizarse de acuerdo con el proceso realizado.

Medidas de Higiene Personal

- Presentarse aseado a su área de trabajo, con ropa y calzado limpios, cabellos corto o recogido y uñas recortadas y sin esmalte
- No usar joyería ni adornos en manos, cara, boca, lengua, orejas, cuello o cabeza.
- No llevar plumas, lapiceros, termómetros y otros objetos desprendibles en los bolsillos superiores de la vestimenta en las áreas de producción.
- Usar protección que cubra totalmente cabello, barba y bigote, al igual que ropa protectora.

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (ETA)

Los niños en edad escolar soportan un 40% de la carga atribuible a las enfermedades de transmisión alimentaria, que provocan cada año 125 000 defunciones en este grupo de edad (OMS, 2019).

Las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA) constituyen un importante problema de salud a nivel mundial. Son provocadas por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos o parásitos, o bien por las sustancias tóxicas que aquellos producen.

La preparación y manipulación de los alimentos son factores clave en el desarrollo de estas enfermedades, por lo que la actitud de los consumidores resulta muy importante para prevenirlas (OPS, 2020).

Las ETA pueden ser intoxicaciones o infecciones:

- Infección transmitida por alimentos: se produce por la ingestión de alimentos que contienen microorganismos vivos perjudiciales para la salud, como virus, bacterias y parásitos (ej.: *salmonella*, *virus de la hepatitis A*, *trichinella spiralis*).

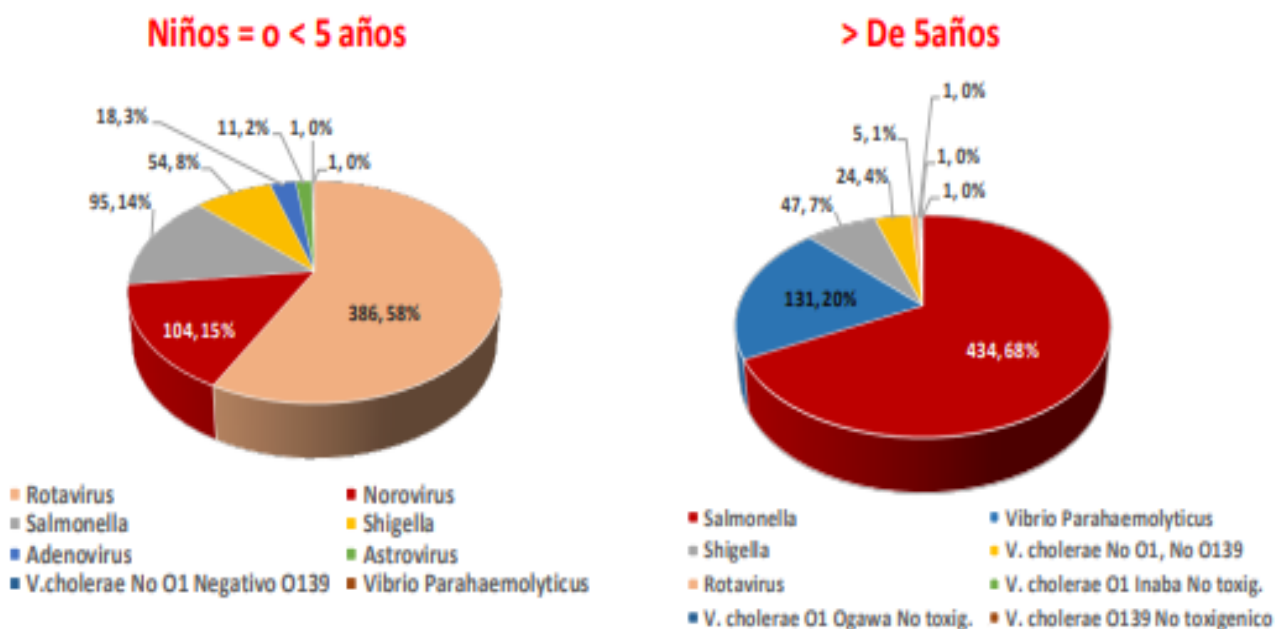
- Intoxicación causada por alimentos: se produce por la ingestión de toxinas o venenos que se encuentran presentes en el alimento ingerido, y que han sido producidas por hongos o bacterias, aunque éstos ya no se hallen en el alimento (ej.: *toxina botulínica*, *enterotoxina de Staphylococcus*).

Los microorganismos peligrosos pueden llegar a los alimentos en cualquier momento, desde que son producidos en el campo hasta que son servidos. Cuando aquéllos sobreviven y se pueden causar enfermedades en los consumidores. La contaminación es difícil de detectar, ya que generalmente no se altera el sabor, el color o el aspecto de la comida (FAO/IAEA, 2022).

Las ETA constituyen un importante problema de salud pública debido al incremento en su ocurrencia, el surgimiento de nuevas formas de transmisión, la aparición de grupos poblacionales vulnerables, el aumento de la resistencia de los patógenos a los compuestos

antimicrobianos y el impacto socioeconómico que ocasionan. La incidencia de estas enfermedades es un indicador directo de la calidad higiénico-sanitaria de los alimentos, y se ha demostrado que la contaminación de éstos puede ocurrir durante su procesamiento o por el empleo de materia prima contaminada, pues algunas bacterias patógenas para el hombre forman parte de la flora normal de aves, cerdos y ganado.

Figura 2. Agentes etiológicos identificados por grupo de edad.



Fuente: prevención y Control de Enfermedades Diarreicas Agudas. (2020). Secretaría de Salud. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/706928/PAE_EDA_cF.pdf

El control de los microorganismos causantes de ETA, por parte tanto de las autoridades sanitarias como de las plantas procesadoras de alimentos, depende en cierta medida del método analítico que se utiliza para su detección.

La detección y la investigación de los brotes de ETA constituye uno de los principales retos para el Sistema de Salud Pública, pues requiere obtener, de manera oportuna y eficaz, información médica (datos personales, síntomas, etc.) y análisis de laboratorio de los restos de alimentos o de las materias primas empleadas en su elaboración e, incluso, de las manos de las personas involucradas en la manipulación del alimento (OPS, 2020).

FORMAS DE CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS

La contaminación alimentaria es la presencia de cualquier materia en los alimentos que altere su calidad y que puede afectar negativamente la salud. El contaminante puede ser un agente o condición biológica, química o física, alimentos alterados y de tipo cruzada.

- Contaminación biológica

El contaminante es un organismo vivo o sus derivados (bacteria, hongo, toxinas, priones).

- Contaminante químico

implica la incorporación al alimento de sustancias químicas extrañas o en proporción peligrosa. Entre los contaminantes están metales pesados (mercurio, plomo, arsénico), fármacos (antibióticos, hormonas), fertilizantes y herbicidas.

- Contaminación física

cuando se incorpora al alimento una materia extraña. El agente contaminante puede ser cualquier cuerpo como trozos de vidrio, plástico e incluso partículas radiactivas.

- Alimentos alterados

Alimentos que por causas naturales de índole física, química o biológica ha sufrido modificaciones o deterioro en sus características de composición o en su valor nutritivo, la sustitución parcial o total de cualquiera de los componentes del producto original por otros inertes o extraños.

- Contaminación cruzada

Manipulación inadecuadamente los productos que durante su preparación se puede producir de forma directa o indirecta, por contacto directo entre los dos alimentos, o de manera indirecta, a través de las manos del manipulador o mediante material de cocina. Este tipo de contaminación es una de las causas más comunes de intoxicación alimentaria, especialmente cuando ocurre de alimentos crudos a alimentos ya elaborados (Gestema, 2021).

Figura No. 3. Vestimenta adecuada para la manipulación de alimentos.



Fuente: Manual para Manipuladores de Alimentos. (2022). Schmid Georgina.
https://resistencia.gob.ar/img/2022/10/Manual-para-Manipuladores-de-Alimentos_3.pdf.

INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

La Organización Mundial de la Salud, interesada en disminuir los riesgos para la salud por consumo de alimentos, ha diseñado la estrategia denominada "cinco claves para la inocuidad de los alimentos". Dichas claves son:

1. Mantenga La Limpieza

- Lávese las manos antes y después de preparar los alimentos, y a menudo durante su preparación.
- Lávese las manos después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos que vaya a usar durante la preparación de los alimentos.
- Proteja los alimentos y las áreas de la cocina, de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados).

2. Separe Alimentos crudos y cocinados

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados, y de los listos para comer.
- Use utensilios adecuados para manipular la carne, pollo, pescado y otros alimentos crudos, como cuchillos y tablas de cortar.
- Conserve los alimentos en recipientes separados, para evitar contacto entre crudos y cocidos

3. Cocine Completamente

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado. • Hierva los alimentos como sopas y guisos, para asegurarse de su cocción deben alcanzar los 70°C (58°F). Para carnes rojas y pollos cuide que la sustancia que sueltan sea clara y no rosada. Se recomienda el uso de termómetros
- Recaliente completamente la comida cocinada.

4. Mantenga los Alimentos a Temperaturas Seguras

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas.

- Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos, preferiblemente bajo los 5°C.
- Mantenga la comida caliente (por encima de los 60°C)
- No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente. Previo a su preparación, si están congelados, sáquelos del congelador y páselos al refrigerador durante el tiempo necesario para su descongelación.

5. Use Agua y Materias Primas Seguras

- Use agua tratada, que resulta segura.
- Seleccione alimentos sanos y frescos.
- Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada.
- Lave las frutas, verduras, y hortalizas, especialmente si se van a consumir crudas.
- No utilice alimentos después de su fecha de vencimiento (OMS, 2020).

ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

El almacenamiento de alimentos es un punto de control para evitar la contaminación y multiplicación de los microorganismos en los alimentos, así mismo es fundamental para conservar la frescura y cualidades organolépticas (olor, sabor, color, textura) de los ingredientes. También, se mantiene su calidad y se reduce el desperdicio. Básicamente esto implica lograr las mejores condiciones de limpieza y orden posibles respetando las condiciones de almacenamiento de cada producto. Las formas de almacenamiento son las siguientes:

- **Refrigerados:** Los alimentos que por sus características sean favorables al crecimiento bacteriano deben conservarse en régimen frío, separando los alimentos

crudos de los cocidos. La carne cruda, debe guardarse en un recipiente cubierto y hermético, alejada de las carnes preparadas, para evitar contaminaciones y una posible intoxicación. Asimismo, es importante separar los diferentes tipos de congelados: carnes, lácteos y postres en lugares diferentes.

- No refrigerados: Los alimentos que no necesitan un ambiente frío se deben almacenar en lugares limpios, secos, ventilados y protegidos de la luz solar y la humedad, ya que estos favorecen la reproducción de bacterias y hongos, además deben colocarse en estanterías de fácil acceso a la limpieza, nunca en el suelo ni en contacto con las paredes. No se debe barrer en seco, en ninguna instalación donde se conserven y/o manipulen alimentos.

- Frutas y verduras: Las verduras es ideal mantenerlas en refrigeradores hasta el momento de su uso, a menos que sea preciso madurarlas a temperatura ambiente. Por su parte, las frutas es conveniente guardarlas en compartimentos frescos, en cajas ventiladas o en bolsas de plástico agujereadas (Slim, 2022).

HIGIENE PERSONAL

Una correcta higiene es fundamental para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas y ayudar a niños y niñas a llevar una vida larga y saludable. También evita que falten a la escuela, lo que lleva consigo que mejoren los resultados de su aprendizaje.

Para las familias, una buena higiene significa evitar enfermedades y gastar menos en atención de la salud. En algunos contextos, también puede reforzar el estatus social de la familia y ayudar a las personas a mantener la confianza en sí mismas.

Sin embargo, los comportamientos higiénicos importantes son difíciles de practicar si no se dispone de conocimientos y habilidades adecuadas, del apoyo de la comunidad y de la convicción de que el comportamiento personal puede realmente marcar la diferencia (Unicef, 2022).

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad.

Muchos niños de todo el mundo viven en condiciones que dificultan el mantenimiento de una buena higiene. En hogares, escuelas y centros de salud donde los suelos son de tierra, no hay agua para lavarse las manos e incluso las familias comparten espacios con animales domésticos, mantener la higiene puede ser un reto. Además, a menudo se considera que la práctica de una higiene adecuada es responsabilidad de la mujer, una idea que aumenta su carga relacionada con el cuidado del hogar.

Es necesario que los niños aprendan buenos hábitos de higiene, tanto en la casa como en la escuela. Los papás son responsables de enseñar con el ejemplo para que los niños puedan

entender la importancia de estos hábitos y los puedan seguir en su vida adulta. Los niños que tienen buenos hábitos de higiene evitan padecer muchas enfermedades en muchos casos y se fomenta el bienestar integral del niño, así como sus relaciones interpersonales (la buena higiene ayuda a que el niño se relacione mejor con los demás) (UNICEF, 2022).

Algunas de las principales recomendaciones de higiene personal para la infancia son las siguientes:

- Lavado de manos y uñas. Las manos son una de las partes del cuerpo que más infecciones transmite. Es por eso que se hace necesario enseñarle a los más pequeños a lavarlas con agua y jabón varias veces al día. Esto especialmente antes y después de las comidas, de ir al baño o de estar en la calle.

Figura No. 4. Lavado de manos (OPS).



- Duchas o baños diarios. Esto permitirá que el pequeño aprenda a lavar muy bien cada parte de su cuerpo. Les dará autonomía y autoconocimiento.
- Mantener limpias las orejas y oídos. Pueden hacerlo mientras se bañan. Esto cuidando de secar bien con la toalla los pliegues de la oreja y la parte de atrás.
- Limpieza de pies. El correcto lavado de esta parte del cuerpo también es fundamental. A través de ellos se entra en contacto con gérmenes y hongos. Es importante secarlos adecuadamente.
- Cepillar los dientes. Gracias a este hábito se previene la aparición de caries, mal aliento y otras muchas enfermedades. Es importante que se haga después de cada comida.
- Cuidado e higiene en el WC. Otro aprendizaje clave sobre este tema es saber cómo limpiar adecuadamente los genitales. Esto a través del uso de papel higiénico y toallitas. Además, debe haber claridad en la necesidad de lavar las manos al finalizar (OMS, 2021).

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Para prevenir la propagación de infecciones, se debe limpiar y desinfectar con regularidad las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia.

Normalmente, la limpieza involucra el uso de agua y de alguna sustancia limpiadora, o bien de la acción mecánica de algún objeto sobre la superficie de aquello que se desea limpiar (Arca, 2019).

existen dos métodos de limpieza, que son:

- Limpieza manual, la que se lleva a cabo con la fuerza de las manos, empleando cepillos o cualquier otro instrumento sobre la superficie que deseamos limpiar.
- Limpieza por remojo, en la que se sumerge aquello que se desea limpiar en un recipiente lleno de agua y/o detergentes, y se deja ahí dentro durante un periodo de tiempo.

La desinfección consiste en la reducción del número de microorganismos viables en una superficie. En ese sentido, las sustancias desinfectantes permiten reducir la contaminación microbiana de modo eficaz.

se utilizan dos métodos de desinfección:

- Los métodos físicos de desinfección incluyen el calor húmedo/seco, filtración, radiación ultravioleta (UV) y descargas eléctricas.
- Los métodos químicos, están asociados a agentes químicos. Estas sustancias tienen actividad antiséptica, desinfectante o conservante. Además, son caracterizadas por diferencias significativas en términos de estructura, características y espectro de acción.

VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE UNA BUENA PRÁCTICA DE HIGIENE

Ayuda a prevenir enfermedades que ponen en riesgo nuestra salud y nos mantiene sanos. Es por ello que siempre se debe tener una buena higiene. Algunas de las ventajas y desventajas de tener una buena higiene son:

ventajas

- Mantiene la piel libre de infecciones.
- Elimina gérmenes.
- Es bueno para su salud.
- Ayuda a sentirse seguro de uno mismo.

desventajas

- No se refuerza el sistema de identificación y anticuerpos naturales.
- La higiene excesiva puede debilitar el sistema defensivo.
- puede generar irritación de mucosas.

EFFECTOS SECUNDARIOS DE UNA HIGIENE PERSONAL DEFICIENTE

Los buenos hábitos de higiene personal están directamente relacionados con menos enfermedades y mejor salud. Sin embargo, los malos hábitos de higiene personal pueden provocar algunos efectos secundarios menores, como el olor corporal y la piel grasosa.

También pueden conducir a problemas más serios o incluso graves. Se pueden prevenir otras afecciones o minimizar el riesgo practicando una buena higiene personal, por ejemplo:

- sarna
- Piojos púbicos
- Piojos de la cabeza

- Piojos del cuerpo
- Diarrea
- Pie de atleta
- Tiña
- Oxiuros (lombrices intestinales)

Por ello es importante la sanidad en el manejo de los alimentos, como lavarse las manos: antes de preparar alimentos, después de ir al baño, después de manejar alimentos que no estén cocidos especialmente carnes rojas, aves y pescado, después de limpiarse la nariz, toser o estornudar, antes y después de asistir a una persona enferma y después de haber estado en contacto con basura (Salud, 2019).

HIGIENE: EL IMPACTO DE LA FAMILIA

La familia es el principal ente a partir del cual el niño adquirirá aprendizajes y patrones de conducta que poco a poco irá incorporándolos en su vida, la higiene y cuidado. En la infancia tiene especial interés pues de las normas impartidas en el niño dependerá el futuro del mismo, si el aporte es apropiado constituye un factor determinante para conseguir un comportamiento con reglas de urbanidad íntegras que favorezcan al crecimiento y desarrollo adecuado del niño.

El desarrollo integral de los niños está influenciado por el medio donde se desarrollen, la educación es una fuente importante de conocimientos, mediante ella podrán adquirir hábitos que influenciarán en su formación, comportamiento y personalidad. El niño asimila lo que observa si se inculca desde pequeñas normas de vida será más fácil lo que aprende para que se haga

costumbre y cuando crezca no tendrá problemas sino más bien formará parte de su vida diaria, lo hará con entusiasmo y se sentirá feliz.

La calidad de vida es una tarea rigurosa que debe desarrollarse desde los primeros años, si desde pequeños se les enseña a mantenerse presentables y practicar hábitos de higiene, permitirá construirlos en costumbres que faciliten su ejecución y práctica cotidiana. Cuidado de higiene en la preparación de alimentos:

- La preparación de los alimentos en la vivienda, también requieren cuidados especiales por parte de las personas implicadas.

- La limpieza empieza por las personas que van a manipular los alimentos, y en orden de prioridad sigue la cocina con sus estantes, alacenas, electrodomésticos, recipientes y loza. Estos cuidados garantizan que los alimentos estén libres de contaminación (Cobaleda, 2021).

Es importante tener en cuenta que durante la etapa escolar se forjan los hábitos alimenticios que tendrán los niños y jóvenes en el futuro. Los padres junto con las instituciones educativas juegan un papel fundamental en la educación de los niños en hábitos de alimentación inteligente y saludable. Una adecuada nutrición favorece la capacidad de aprendizaje y el desarrollo cognitivo de los estudiantes. La OMS recomienda una dieta equilibrada que no sobrepase el gasto calórico, para evitar un aumento malsano de peso. Se debe limitar el consumo de grasas, azúcar y sal, y se debe aumentar el consumo de frutas, vegetales y legumbres. Este grupo de alimentos contiene vitaminas, minerales y antioxidantes indispensables para una buena nutrición en niños y jóvenes en edad escolar.

Los niños corren un riesgo particularmente grande y 125.000 niños mueren cada año por enfermedades de transmisión alimentaria, donde casi un tercio (30%) de todas las muertes por enfermedades de transmisión alimentarias se producen en niños menores de 5 años, pese a que los niños de esa edad representan solo el 9% de la población mundial (OMS, 2019).

Por tanto, la higiene no sólo se ocupa del estudio de las relaciones del hombre con el medio exterior, también explica las condiciones sanitarias a fin de evitar o disminuir la influencia desfavorable sobre la salud a causa de la carencia de la práctica de la misma. Ella no solo procura el normal y regular desarrollo del individuo y de la colectividad desde los puntos de vista físico y psíquico, sino también crea el ambiente adecuado para facilitar ese desarrollo, como también objetivar la inocuidad de los alimentos.

Es por eso que la higiene comienza desde la manipulación de los alimentos donde se debe tomar en cuenta un control higiénico que regule la higiene en cada uno de los alimentos que consumimos a diario, es por ello que las prácticas del hábito de higiene, se fomentan desde lo personal de la manera más efectiva tomando las debidas precauciones en su consumo. En el hogar que es donde se consume la mayoría de los alimentos, la desinfección de la cocina, de los utensilios, del comedor y del lugar de almacenamiento de los alimentos son fundamentales para asegurar una alimentación higiénica (Instituto dyn, 2018).

Para Delgado y Tercedor, definen a la higiene corporal como el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Igualmente, la higiene corporal es una práctica básica que permite reducir de manera importante las infecciones causadas por microorganismos patógenos, disminuyendo especialmente las contaminaciones entre individuos.

Sin embargo, no es correcto pensar que todos los virus, bacterias y hongos son microorganismos agresivos e invasores del cuerpo humano. Por lo tanto, la higiene corporal debe ser una higiene equilibrada: debe reducir las contaminaciones de organismos patógenos entre individuos y respetar al mismo tiempo las floras microbiológicas que nos rodean, así como aquellas que alojamos en nuestro interior.

Los hábitos alimentarios son comportamientos o conductas que resultan de prácticas repetidas inducidas por ideas, creencias, valores y normas de la cultura que, cuando se integran a la vida diaria de modo sistemático, constituyen un estilo de vida. En la actualidad, más que en ningún otro momento de nuestra historia reciente, se requiere que los comportamientos alimentarios promuevan el adecuado crecimiento, el pleno desarrollo de cada niño, pero también que protejan su salud actual y futura, así como el medio ambiente (Sánchez, 2021).

En México, sólo el 34% de los niños se lavan las manos. Cada año mueren más de cinco mil personas en América Latina a causa de diarrea provocada por un inadecuado lavado de manos. Lavarse las manos reduce 23% la posibilidad de contraer enfermedades mortales, de acuerdo con UNICEF.

La acción de lavarse las manos con agua y jabón puede ser la clave para la prevención de enfermedades que pueden poner en peligro la vida de millones de personas. En México, solo el 34% de los niños y el 60% de los adultos se lavan las manos, según datos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (ECOLAB, 2019).

Las estadísticas avalan la importancia de poner atención a acciones pequeñas que afectan en gran medida. De acuerdo con UNICEF, 3.5 millones de niños mueren cada año a causa de enfermedades diarreicas e infecciones respiratorias agudas; padecimientos que afectan a otros

tantos millones sin desenlaces fatales, tanto en países en desarrollo como en países industrializados

De igual manera, en Latinoamérica, de acuerdo con el estudio de la Organización Mundial de la Salud, sólo por una inadecuada higiene de manos, mueren 5,026 personas por año a causa de diarrea, mientras que hacerlo correctamente reduce 23% el riesgo de contraer enfermedades.

El adecuado lavado de manos permite deshacerse de hasta 4,700 tipos de microorganismos y bacterias que pueden estar en las manos con potencial de causar enfermedades respiratorias como influenza, neumonía, tos ferina y bronquitis; o digestivas como gastroenteritis o salmonella.

HIGIENE ESCOLAR

Las escuelas brindan una oportunidad única para fomentar la buena nutrición y el desarrollo adecuado de los niños y los adolescentes. El entorno escolar es un lugar de aprendizaje estructurado, donde interactúan quienes influyen en las percepciones, las prácticas y los hábitos de los niños, por una parte, y se toman decisiones y hacen elecciones sobre los alimentos, por otra. La educación alimentaria y nutricional en la escuela aprovecha ese entorno y crea oportunidades de aprendizaje y experiencias que pueden moldear patrones alimentarios más saludables, especialmente cuando están respaldados por un entorno alimentario saludable (FAO, 2022).

La educación para la salud es un proceso de desarrollo del fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud. La educación para la salud incluye no sólo la información relativa a las condiciones sociales, económicas y ambientales que influyen en la salud, sino también la que se refiere a los factores de riesgo y comportamientos de riesgo.

La educación para la salud designa las ocasiones de aprendizaje deliberadamente puestas en marcha para facilitar los cambios de comportamiento en vista de alcanzar un objetivo determinado con anticipación. Tal proceso ayuda a los individuos y a los grupos a tomar conciencia de los problemas que pueden constituir una amenaza a su calidad de vida y los incita a crear y a reivindicar condiciones favorables a su salud (Vrim, 2021).

La educación alimentaria y nutricional en la escuela consiste en estrategias educativas y actividades de aprendizaje que, respaldadas por un entorno alimentario saludable, ayudan a los escolares, los adolescentes y sus comunidades a mejorar su alimentación y elecciones alimentarias, así como a desarrollar su capacidad para adaptarse al cambio y actuar como agentes de cambio. La FAO promueve un enfoque que abarca a toda la escuela en relación con la educación escolar en materia de alimentación y nutrición, que implica activamente a todas las personas que interactúan en el entorno escolar, a saber, los niños, sus familias, los maestros, el personal escolar, los agricultores locales, el personal de servicios alimentarios, los vendedores de alimentos y los funcionarios públicos (FAO, 2022).

La higiene escolar no es otra cosa que la aplicación de los principios y preceptos de la higiene privada y en parte pública, a las escuelas y los alumnos que a ellas concurren, aplicación que responde a satisfacer las peculiares condiciones del medio en que el niño debe pasar la mayor parte del día, y de la actividad que en él ejercita. La educación de los niños no puede revestir, en su marcha y pormenores, el mismo carácter que en la escuela, en la que, por otra parte, surgen nuevas exigencias por virtud de la aglomeración es que hemos aludido, de la vida en común que hacen en ella niños de condiciones distintas y clases sociales diferentes, y de la manera como se pone en práctica determinados ejercicios.

Por lo demás, no puede desconocerse que se obtendría grandes beneficios de acomodar el hogar doméstico al régimen que la higiene que la higiene escolar prescribe para todo lo que se relaciona con la educación de los alumnos. Para tener una vida sana, es necesario desarrollar hábitos y medidas de higiene general y personal, ello puede evitar en gran medida diversas enfermedades en los niños. La vivienda, la escuela, el aula de clases, los espacios de la comunidad y los lugares donde se desarrollan la mayor parte de las actividades deben reunir las condiciones mínimas de higiene ambiental en cuanto al espacio, ubicación, infraestructura, ventilación, limpieza y calidad del ambiente de manera de favorecer la seguridad y prevenir enfermedades. Algunas de las normas recomendables para la higiene ambiental en la vivienda y en la escuela son:

- Limpieza adecuada de las diferentes áreas de la vivienda, de la institución educativa, de la localidad o comunidad.
- Eliminación diaria de desperdicios o basura. Ubicación de los desperdicios o basura en lugares apropiados y en recipientes tapados.
- Limpieza frecuente de los depósitos de almacenamiento y espacios donde se coloca la basura.
- Si no hay servicio de recolección de basura, ésta debe ser quemada o enterrada.

Una buena higiene solo se logra si las personas aprenden a tener hábitos que propendan por su salud y bienestar. Los hábitos son aquellos comportamientos que se hacen a diario y de manera permanente; sólo se consideran hábitos cuando se practican todos los días (Escobar, 2020).

La escuela se constituye en un espacio fundamental para lograr inculcar hábitos. Usted como docente deberá enseñar a los niños y a las niñas a:

- Trabajar juntos para mantener limpia la escuela y sus alrededores.
- Barrer la escuela todos los días.
- Recoger la basura de los alrededores de la escuela (todos los niños y niñas deberán participar de esta actividad).
- Tener un sitio dispuesto para almacenar la basura y cada semana quemarla o enterrarla si no pasa el carro recolector.
- Lavar los baños (también es importante que todos los niños y niñas participen de esta actividad).
- Asear los salones o aulas de clase todos los días.

Los hábitos son unas pautas de comportamiento que ayudan a los niños/as a estructurarse, a orientarse y a formarse mejor. La adquisición de los diferentes hábitos les permite ser más autónomos, hace posible que tengan una convivencia positiva con los demás y son necesarios en la adquisición de los nuevos aprendizajes (Palma, 2021).

La práctica de la higiene personal es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación, correspondiente a padres y profesorado, por ello he de destacar que es un tema básico en el desarrollo de los programas de la educación para la salud. Cuando el niño/a acude a la escuela presenta unos hábitos de higiene, más o menos adquiridos en el domicilio familiar; en la escuela estos hábitos han de ser reforzados o sustituidos según su carácter (Soto, 2018).

Para ello, en la escuela se deban dar una serie de condiciones, como son un medio ambiente adecuado (aire, agua y suelo, etc.), unos suficientes medios materiales para seguir una higiene personal (lavabos, retrete, papel, toallas, jabón, etc.), un ambiente favorecedor de trabajo (iluminación, ausencia de ruidos, etc.), y una organización adecuada de las actividades escolares.

Es por ello que se divide la higiene escolar en tres grandes grupos:

1- Higiene escolar individual: Educación, formación para la vida, preparar una generación que sepa defender su salud y que quiera poner los medios para vivir sana y hacer saludable su vida social.

2- Higiene pública escolar: Servicios generales sanitarios, que defienden por igual a todos los ciudadanos.

3- Higiene social escolar: Las escuelas deben ser centros de educación y no solamente instituciones de instrucción. La educación supone el desenvolvimiento sistemático de la salud, del carácter y de la inteligencia. Es la evolución racionalmente conducida de las facultades humanas. Es la formación y preparación para la vida. Hay quien supone la medicina escolar como una inspección imperiosa y fiscalizadora de un médico representante de una autoridad sanitaria, que ha de vigilar el cumplimiento de las normas de higiene en el inmueble y sobre los escolares (Espinosa, 2019).

IMPORTANCIA DEL ENTORNO ESCOLAR EN LA ALIMENTACIÓN DE NIÑAS Y NIÑOS

El entorno alimentario escolar son todos los espacios, la infraestructura y las condiciones dentro y alrededor de las escuelas donde los alimentos están disponibles, se obtienen, compran y/o consumen. Esto incluye su contenido nutrimental, precio y la publicidad o la información que recibe la comunidad educativa sobre alimentación.

El entorno escolar moldea qué tan accesibles, deseables y convenientes son cierto tipo de alimentos durante la estancia de las niñas, niños y adolescentes en la escuela, para ello la UNICEF propone cuatro acciones efectivas para prevenir el sobrepeso y la obesidad en el entorno escolar:

1- Empoderamiento y cambio de conductas: En alimentación, nutrición y salud mediante procesos educativos y capacitación para estudiantes y comunidad educativa.

2- Aumento de la actividad física: Comunicando sus beneficios, e incrementando el tiempo, el espacio y los recursos para que hacer ejercicio sea posible en las escuelas.

3- Estándares de alimentación saludable en las escuelas: Proporcionando alimentos de alta calidad, tanto en la alimentación escolar (programas gubernamentales) como en las tiendas escolares.

4- Regulaciones y lineamientos para proteger el ambiente alimentario: Incluye la promoción del consumo de frutas y verduras, así como restricciones a la publicidad de alimentos no saludables y a la venta de alimentos no saludables en las tiendas escolares (UNICEF, 2022).

METODOLOGÍA

De acuerdo con la importancia del tema y por consiguiente para la debida recolección y adquisición de datos confiables, la orientación y promoción de técnicas adecuadas de higiene alimentaria y personal en niños de edad escolar del municipio de Suchiapa fue por medio de actividades, imágenes y juegos de acuerdos al contexto e integrados en un manual. La presente investigación es de tipo descriptivo ya que busca analizar cómo es y cómo se manifiesta el fenómeno con el propósito de eliminar los hechos que conforman el problema.

TIPO DE ESTUDIO

El tipo de estudio con el que se desarrolló la investigación es descriptivo, observacional y correlacional.

En el estudio descriptivo se analizó la situación de la población y la situación del fenómeno que origina el problema en la falta de higiene en los escolares de la escuela primaria.

El estudio observacional su principal objetivo en esta investigación es la observación y el registro de datos durante un periodo determinado.

El estudio correlacional el investigador pretende visualizar como se relaciona o vincula diversos fenómenos entre sí, o si por el contrario no existen relación entre ellos. Los principales de estos estudios es saber cómo se puede comportar una variable conociendo el comportamiento de otra variable relacionada.

POBLACIÓN

La presente investigación se llevó a cabo en la Escuela primaria del Estado “5 de Mayo” ubicada en el municipio de Suchiapa, Chiapas, con una población de 375 alumnos matriculados en el ciclo escolar actual, realizando intervención en los meses de Mayo-julio2023.

MUESTRA

La muestra estuvo integrada por los alumnos inscritos en tercero, cuarto y quinto grado, con un total de 157 alumnos que representa el 41.8% de la población, del periodo febrero a octubre 2023.

MUESTREO

El muestreo fue a conveniencia ya que consistió en seleccionar a los niños de los distintos grupos inscritos en los grados de tercero, cuarto, y quinto grado, con la facilidad de reclutar la mayor información posible.

CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA**CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

- Niños y niñas que están inscritos en terceros, cuartos y quintos grados de la escuela primaria 5 de mayo durante los meses Mayo-Julio 2023.
- Niñas y niños que deseen participar en las actividades durante el periodo de la investigación.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Niños y niñas de la Escuela Primaria 5 de Mayo que se enfermaron durante el tiempo de las actividades realizadas
- Niños y niñas que no deseen participar en la investigación,
- Niños y niñas que no asistan de manera regular a clases.

CRITERIOS DE ELIMINACIÓN

- Niños y niñas que se dieron de baja del ciclo escolar de la escuela primaria durante el tiempo que se realizó las actividades.
- Niños que sus papas no les permitieron asistir a las prácticas y juegos que se hicieron durante la investigación.

CRITERIOS DE ÉTICA

Para llevar a cabo la presente guía se respetaron los derechos de autor de las diversas fuentes de consultas esto a través de citas y de referencias documentales.

VARIABLES

DEPENDIENTES

Sexo

Grado académico

INDEPENDIENTES

Pilares de la seguridad alimentaria nutricional

Accesibilidad a los servicios de higiene

Estado económico de las familias

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN

El instrumento de recolección está diseñado con el fin de cumplir con los objetivos planteados en esta investigación, haciendo el uso de encuestas o cuestionario relacionada con los temas impartidos dentro del manual.

La encuesta es una técnica de recolección de datos conformado por un conjunto de preguntas escritas que el investigador administra o aplica a la población determinada, esto con el

fin de obtener la información necesaria para determinar los valores o respuestas de las variables es motivo de estudio.

Encuesta: Fue dirigida a los estudiantes para identificar sus hábitos de higiene personal alimentaria. La encuesta se conforma de una cantidad de 10 preguntas de opción múltiple y preguntas abiertas que fue útil para conocer los hábitos y la frecuencia en que los niños realizaban sus actividades de higiene. Estas encuestas se hicieron en dos secciones diferentes, las primeras preguntas son de higiene personal y las segundas de higiene alimentaria. Se realizó con el fin de recabar la información necesaria durante el tiempo de la investigación.

Se implementó un manual de higiene personal y alimentaria a través de un programa educativo. El manual cuenta con imágenes, juegos didácticos, recortes, información y actividades que el niño y el investigador podrán usar para un mejor razonamiento y orientación del tema de investigación.

DESCRIPCIÓN DEL ANÁLISIS ESTADÍSTICO

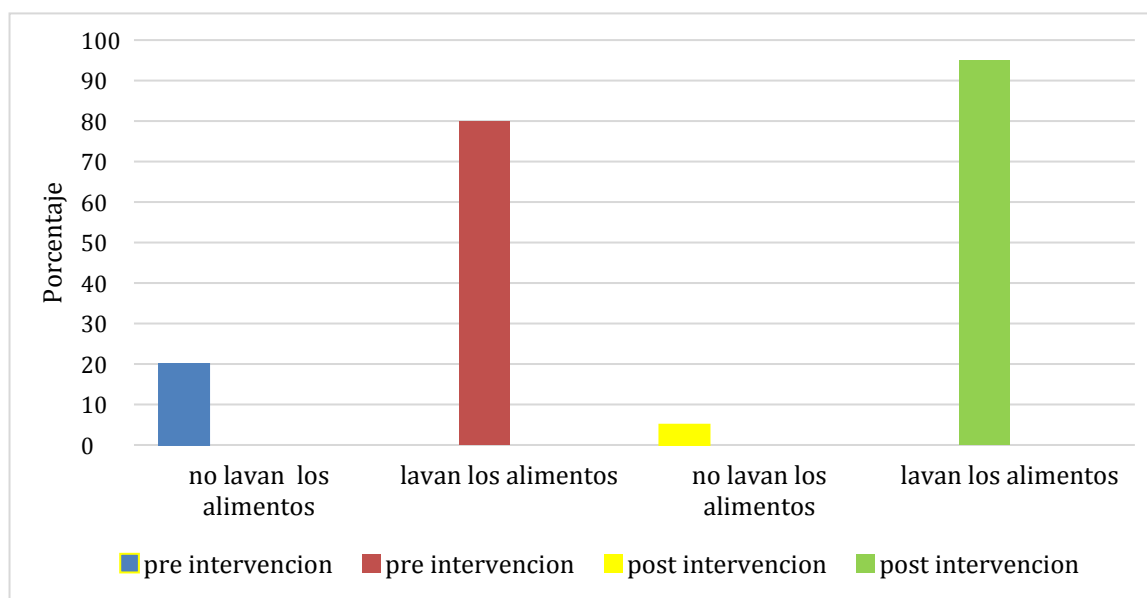
Los instrumentos aplicados fueron analizados a través del uso de estadística simple con apoyo del programa Excel, (versión 2312 compilación 16.0.17126.20132) de 64 bits. La encuesta realizada se aplicó previa y posterior a la orientación alimentaria, donde los resultados se analizaron a través de estadística descriptiva para la obtención de las gráficas que se presentan en los resultados.

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Este apartado tiene como objetivo describir y exponer los resultados recolectados durante la aplicación del “Manual de Higiene Alimentaria y Personal en Niños de Edad Escolar” en la escuela primaria 5 de Mayo, ubicada en el municipio de Suchiapa, Chiapas con una población de 125 alumnos de los grupos de 3° a 5° grado durante el periodo mayo-julio 2023. En una primera instancia, se abordaron los hábitos de higiene de la población estudiada, resultados de las encuestas aplicadas.

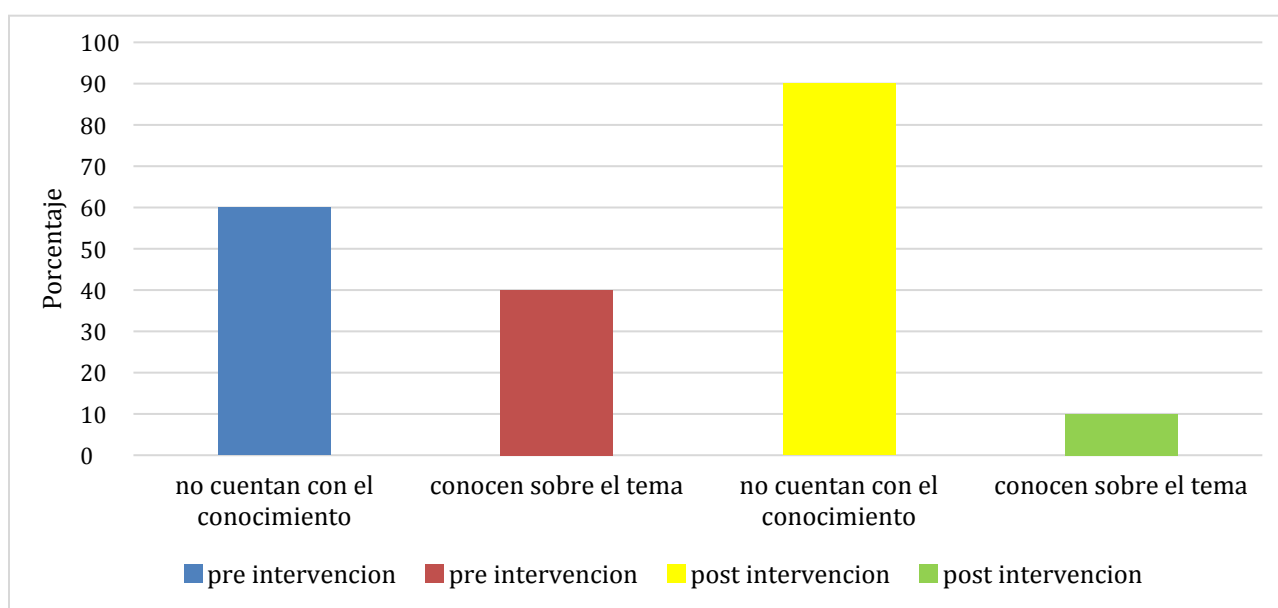
Se da a conocer las diferencias encontradas entre la pre intervención y la post intervención tras la impartición y puesta en práctica del manual antes mencionado están reflejadas en gráficas. De esta forma se obtuvieron las diferencias que existen entre cada intervención. Los resultados se concentraron y clasificaron en 8 categorías, donde se pudo observar que existen modificaciones significativas durante las intervenciones, dado que en ambos casos se menciona que existe una mínima diferencia de conocimiento por parte de los estudiantes.

Con respecto a los conocimientos que tienen los escolares sobre el lavado de los alimentos, en la pre intervención se detectó que menos del 50% no lavan los alimentos antes de consumirlos mientras que el resto realiza el hábito del lavado en los alimentos, en la post intervención tras la aplicación del manual y las actividades realizadas se registró un impacto positivo al dar a conocer un adecuado y los cuidados sobre el lavado de los alimentos (Figura 1).



Los hallazgos encontrados en el presente trabajo (Pérez y Vigueras, 2019) demuestran que el personal tiene muchas deficiencias en el manejo higiénico de los alimentos, ya que solo obtuvieron el 35.06% de los estándares del instrumento del diagnóstico, y el 64.94% fueron calificados como cumplen parcialmente y no cumplen. Esto constituye un riesgo un riesgo como lo menciona Pascual (2005) “el personal es el principal pilar de la contaminación de los alimentos ya que todo manipulador puede favorecer la contaminación en cualquier etapa del proceso productivo de los alimentos; sin embargo, esto puede evitarse a través de la capacitación en higiene personal y manipulación adecuada.

Con respecto a los conocimientos que tienen los escolares sobre las enfermedades producidas por el mal manejo higiénico de los alimentos, en la pre intervención se detectó que más de la mitad los alumnos no tienen el conocimiento previo sobre este tema, mientras que el porcentaje restante conocen un mínimo sobre el tema. En la post intervención al haber aplicado el manual y la información se obtuvo que casi el 100% de los alumnos comprenden más acerca del tema expuesto (Figura 2).



La OMS señala que las enfermedades de transmisión alimentaria son causadas por la contaminación de los alimentos, que se produce en cualquier etapa de la cadena de producción, suministro y consumo de estos. Pueden deberse a varias formas de contaminación ambiental, como la polución del agua, el suelo o el aire, así como al almacenamiento y transformación de alimentos insalubres (2019).

Por lo que la población de niños con los que se realizó este trabajo de investigación es carente del conocimiento necesario o importante acerca de las enfermedades producidas por un mal manejo higiénico de los alimentos.

El conocimiento que los niños tienen sobre que son los alimentos contaminados, en la pre intervención la mayor parte de los alumnos conocen y tienen la idea de que son y como se ve un alimento contaminado ya sea por su sabor, color y que pueden llegar a causar enfermedades. En la post intervención tras la aplicación del manual y las actividades realizadas en la sesión los escolares registraron un impacto positivo del 100% al predominar los conocimientos sobre el tema impartido (Figura 3).

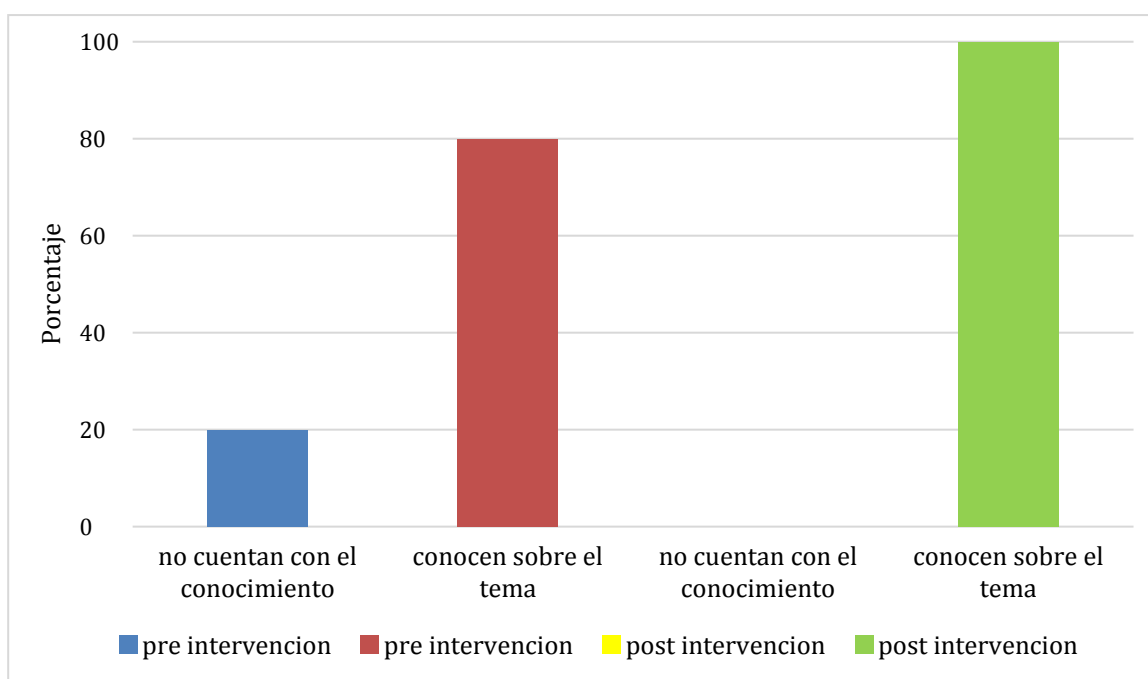


Figura 3. Nivel de percepción en los escolares a cerca de los alimentos contaminados.

Casi el tercio (30%) de todas las muertes por enfermedades de transmisión alimentaria se produce en niños, pese a que representa solo el 9% de la población mundial. Esta es una de las conclusiones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) en la informe estimación de la carga mundial de las enfermedades de transmisión alimentaria, el más completo publicado

hasta la fecha sobre el impacto de los alimentos contaminados en la salud y bienestar. Los resultados obtenidos en la pre intervención relacionado con el lavado de manos antes de consumir los alimentos dio como resultado que el 95% de los alumnos tienen el hábito de lavarse las manos antes de cada comida, mientras que en la post intervención tras la aplicación de las actividades acerca del tema se obtuvo un mejoramiento en estos hábitos obteniendo un 100% como resultado positivo

(Figura 4).

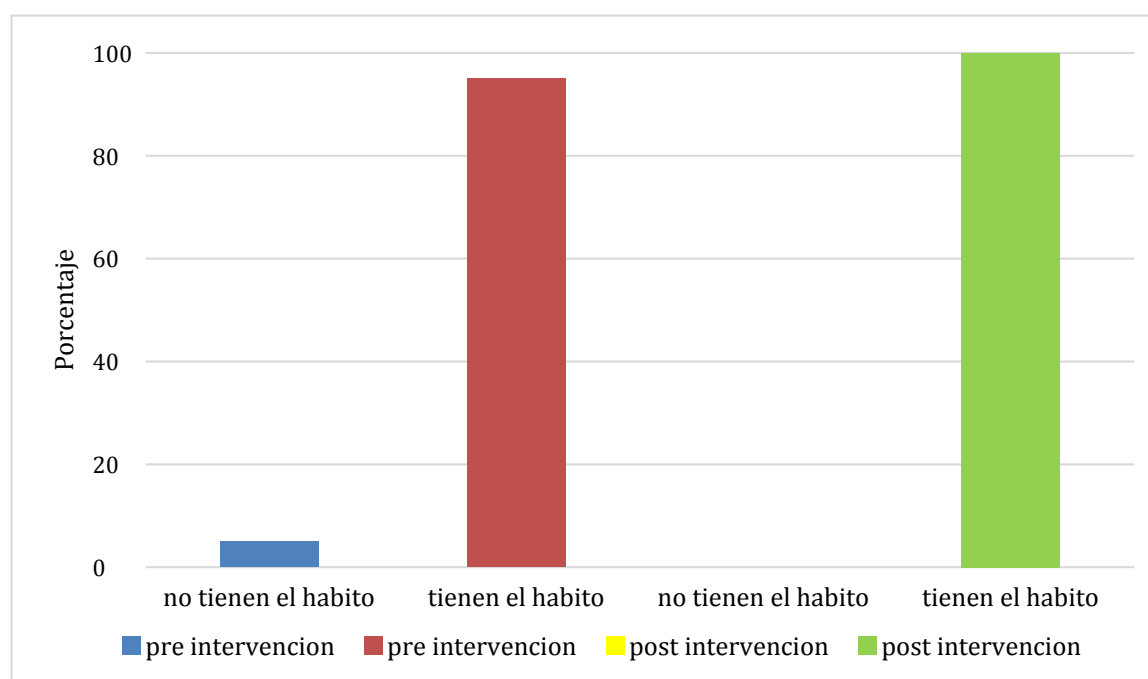


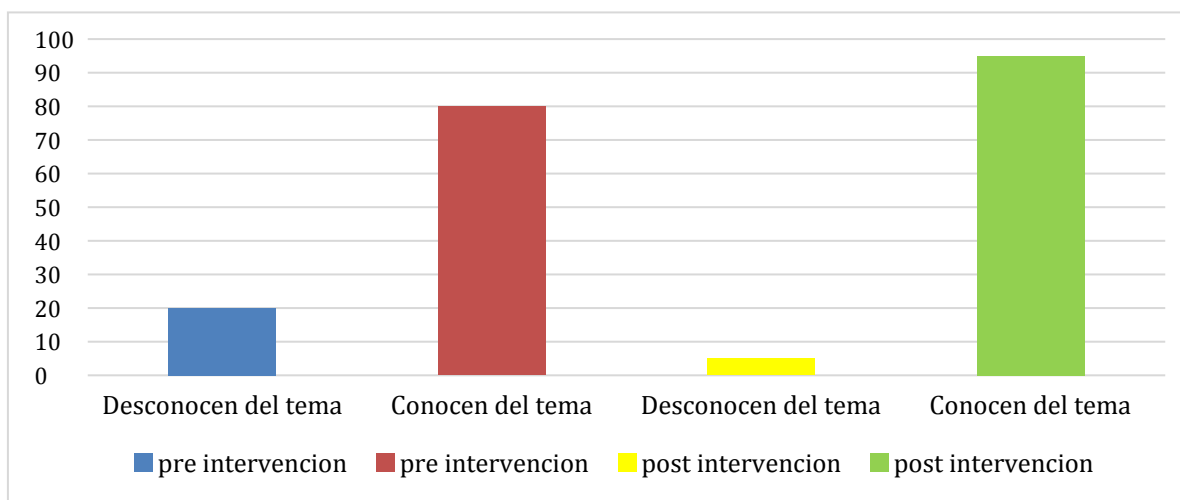
Figura 4. Hábito del lavado de manos antes de consumir los alimentos.

La aplicación del programa educativo sobre higiene de manos en niños de cuarto grado de la Escuela primaria Guerrillero Heroico, (Cienfuegos-Cuba), logró su propósito de elevar significativamente los sistemas de conocimientos teóricos y prácticos en los participantes.

Entre las razones declaradas por las que no se lavan las manos, los infantes señalaron la falta de recursos para eso y la insuficiente percepción del riesgo que conlleva esa conducta. La

mayoría declaró que recibían información al respecto en el ambiente escolar y a través de la televisión.

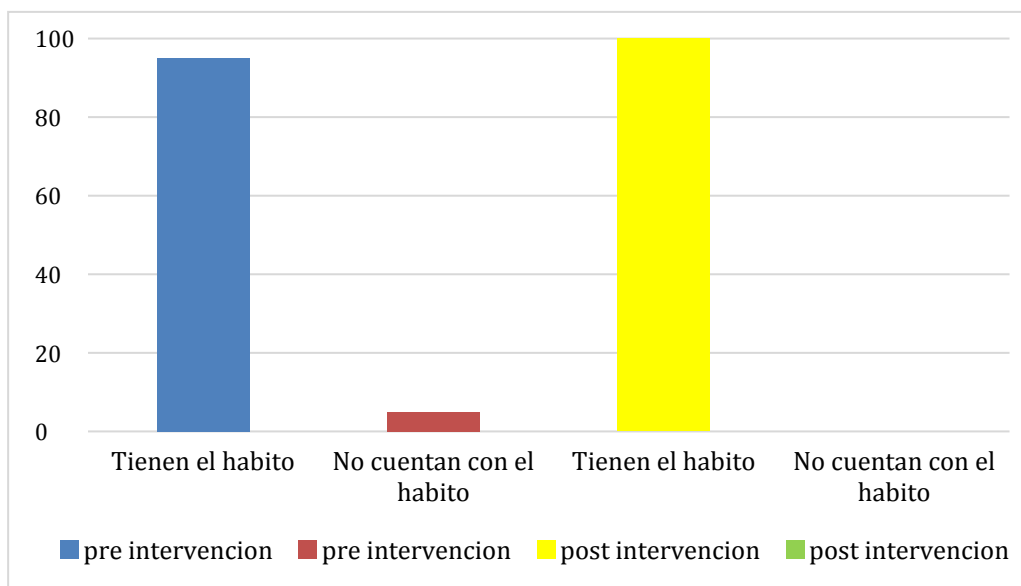
Los resultados obtenidos a cerca de evitar que los alimentos transmitan enfermedades, en la pre intervención se obtuvo que una mínima parte de los escolares no tienen el conocimiento previo a cerca del tema por lo cual no llevan en práctica este hábito, en la post intervención y dando a conocer sobre el tema con ayuda del manual y haciendo las actividades, se obtuvo un impacto positivo sobre este hábito y así poder prevenir las enfermedades que este puede ocasionar (Figura 5).



Así como son importantes los hábitos de higiene personal, la higiene de los alimentos es uno de los aspectos vitales para tener un buen estado de salud. Cuando los alimentos no son manipulados adecuadamente, pueden contaminarse y transmitir microorganismos, como bacterias, hongos y parásitos, menciona la UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2022) para la prevención de enfermedades ocasionadas por mal manejo higiénico de los alimentos en escuelas.

Las actividades relacionadas con la Higiene y cuidados del cuerpo permiten la consolidación de los hábitos de higiene en los niños para lo cual es fundamental que se tengan conocimientos acerca de su cuerpo y funciones, así como de los hábitos que se deben tener para su buen estado de salud.

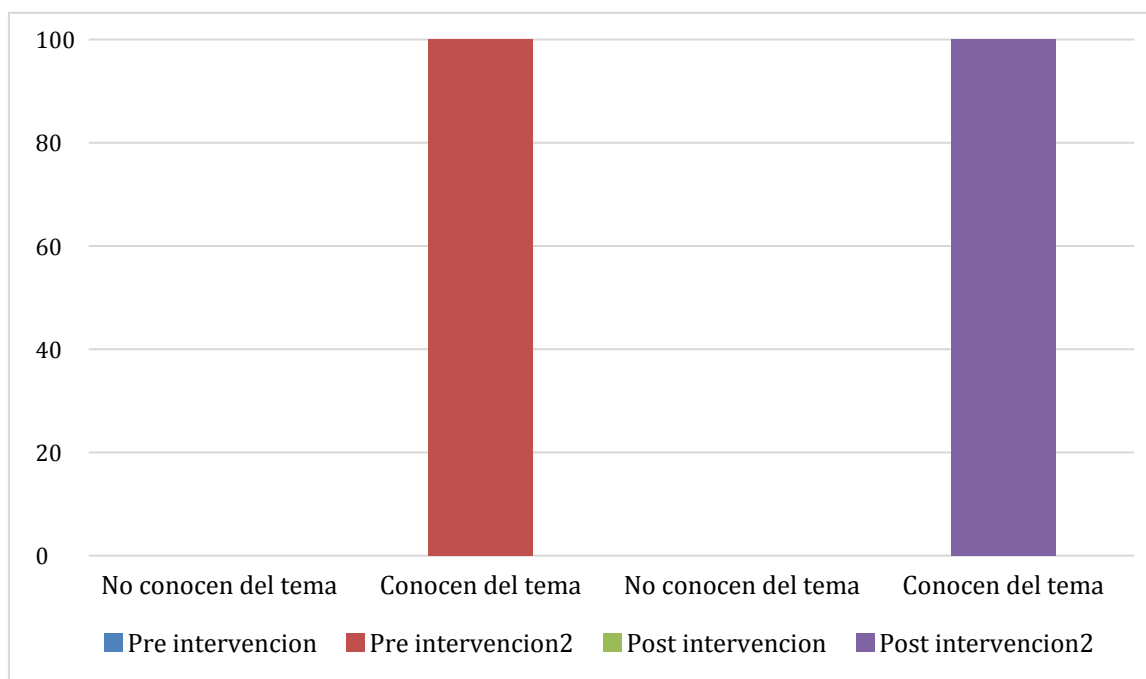
Con respecto a los conocimientos de los estudiantes tienen sobre el lavado de manos y las consecuencias que este puede generar, prueba que en la pre intervención un porcentaje muy bajo de los niños no realizan este hábito mientras que una mayor parte de los alumnos acostumbran a realizarlo, en la post intervención tuvo un impacto significativo obteniendo el 100% al predominar los conocimientos sobre el tema.



La acción de lavarse las manos con agua y jabón puede ser la clave para la prevención de enfermedades que pueden poner en peligro la vida de millones de personas. En México solo el 34% de los niños y el 60% de los adultos de lavan las manos, según datos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (2019).

Ecolab líder mundial en tecnología y servicios de agua, higiene y energía conmemora el día mundial de lavado de manos en Latinoamérica con un taller del lavado de manos en las escuelas primarias la cual muestra la forma adecuada de hacerlo para eliminar agentes patógenos que pongan en riesgo la salud de los niños.

Respecto al tema de aseo personal se obtuvo en la pre-intervención la mayoría de niños conocen y tienen ideas claras sobre el tema ya que todos mencionaban la importancia y beneficios que esto conlleva, en la post intervención con la impartición del tema y las actividades se obtuvo el mismo resultado con un 100% (Figura 7).



En su proyecto educativo Programa Educativo para promover la higiene personal en estudiantes, Parada (2011) sostiene que existe la necesidad de conocer los conocimientos, prácticas y necesidades de capacitación, en el cual se midió el nivel de conocimientos de los niños y niñas, por lo que se determinó un conocimiento bajo, de ahí la necesidad de aplicar el Proyecto. Asimismo, refiere que se puede observar que los niños y niñas, tenían una predisposición muy buena para aprender, ya que la educación tiene la validez siempre y cuando

se inicie a tempranas edades lo que permitió cambiar dichos hábitos y mejorar la calidad de vida de la niñez y la familia. Se concluyó que el proyecto educativo sobre higiene personal fue eficiente.

CONCLUSIÓN

Durante la investigación realizada en la Escuela Primaria 5 de Mayo ubicada en el municipio de Suchiapa, Chiapas, se tuvo una población de alumnos de 3° a 5° grado, mediante la pre y post intervención en cada uno de los grupos seleccionados, con la ayuda del uso de cuestionario, se identificó el nivel de conocimiento que los niños tenían antes y después de presentarles el Manual de Higiene Personal y Alimentaria.

Es así, como se detectó que más de la mitad de alumnos de esta institución contaban con algo de conocimiento acerca de tener una buena higiene alimentaria y personal, resaltando que llevan a cabo el lavado de manos antes de cada comida, el lavado de los alimentos antes de consumirlos; mientras en torno a la higiene personal, manifestaron llevar a cabo el lavado de los dientes y el aseo personal.

Los objetivos fijados fueron alcanzados dando como resultado una respuesta positiva a la aplicación del manual, mismo que fue puesto en marcha a través de sesiones educativas en cada uno de los grupos elegidos para el estudio, mediante la utilización de técnicas como, exposiciones, juegos y evaluaciones teóricas con el apoyo del material didáctico, logrando fomentar entre los estudiantes un mayor y certero conocimiento sobre las técnicas de higiene y su relevancia para el cuidado de la salud y prevención de enfermedades, observando amplia participación acertada de los escolares.

He aquí la importancia de enseñar a los escolares el cómo mantener una buena higiene tanto personal como de los alimentos, puesto que es un proceso de formación, de responsabilidad del individuo a fin de que adquiriera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la prevención y la promoción de la salud individual y colectiva, de esta manera adoptar un estilo de vida lo más sano posible.

PROPUESTAS, RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS

Después de realizar esta investigación se recomienda:

A los directivos.

- Capacitar al personal (docente) para fomentar una buena higiene personal y alimentaria.
- Llevar a cabo pláticas y actividades donde se aborden temas acerca de la importancia que conlleva el tener una buena higiene en los alimentos.
- Implementar el uso de jabones en los baños.

Al personal de desayunos escolares.

- Disminuir la venta de alimentos chatarras.
- Capacitar al personal de cafetería para la venta de alimentos saludables y a tener una correcta higiene en los alimentos.
- Enseñar a como poder balancear los alimentos.

A los alumnos.

- Llevar a cabo un correcto lavado de manos siguiendo los pasos que nos indica la OMS (2020).
- Lavarse los dientes por lo menos tres veces al día o después de consumir los alimentos.

A los padres de familia.

- Inculcar a sus hijos a como tener una buena alimentación.

- Enseñarles como debe de ser la higiene personal.

GLOSARIO

AGENTE: un organismo (virus, rickettsia, bacteria, hongo, protozooario o helminto) que sea capaz de producir una infección o una enfermedad infecciosa (Panamerican Health Organization- Glosario, 2017).

CONTAMINACIÓN: cambio perjudicial en las características físicas, químicas o biológicas del aire, el suelo y el agua, que puede afectar nocivamente la vida humana y la biodiversidad (Odum, 2010).

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (ETA): episodio en el cual dos o más personas presentan la misma enfermedad, luego de ingerir alimentos del mismo origen y donde la evidencia epidemiológica o el análisis de laboratorio implica a los alimentos o al agua como vehículos de la misma (Pan American Health Organization- Glosario, 2010).

HÁBITOS: Los hábitos personales son comportamientos que se realizan de manera regular y automática en la vida cotidiana.

HIGIENE: es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud (Dueñas, 2001).

INOCUIDAD: característica que garantiza que los alimentos que consumimos no causan daño a nuestra salud, es decir, que durante su producción se aplicaron medidas de higiene para reducir el riesgo de que los alimentos se contaminen (Servicio Nacional de Sanidad, Inocuidad y Calidad Agroalimentaria, 2016).

MICROORGANISMO: Es un organismo unicelular o multicelular tan diminuto que no puede ser observado a simple vista (microscópico) (National Institutes of Health, 2019).

NUTRICIÓN: conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos (Grande Covián, 1984).

ORGANOLÉPTICAS: Las propiedades organolépticas son aquellas particularidades naturales que poseen todos los alimentos, y que consiguen diferenciarlos unos de otros.

Estas propiedades podemos captarlas tanto a través del sentido del gusto como de la vista o el olfato. Las principales son el color, el sabor, la textura y el aroma (Alfredo Álamo, 2018).

PATÓGENO: agente o entidad biológica que sea capaz de provocar una infección o enfermedad en un huésped (FDA, 2018)

SANIDAD: conjunto de servicios públicos orientados al cuidado de la salud de una comunidad (Real Academia Española, 2019).

SALUBRIDAD: refiere a la seguridad y calidad de los alimentos que consumimos. Es importante que los alimentos que ingerimos sean seguros para nuestra salud y no contengan sustancias dañinas. La salubridad de los alimentos se puede ver afectada por factores como la higiene, la manipulación, el almacenamiento y la preparación de los alimentos (FAO, 2021).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arca, S. (2019). Higiene, Limpieza y Desinfección Mercasantander. <https://www.mercasantander.es/docs/ProtocoloHLD.pdf>.
- Ávila (2016). Manual de Manejo Higiénico de los Alimentos. México Recuperado de <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/7501/manual-de-manejo-higienico-de-alimentos.pdf>.
- Consejo de Educación Inicial y Primaria (2016). Protocolo desinfección <http://www.ceip.edu.uy/documentos/2013/ProgramaAlimentacionEscolar/Adjunto3.pdf>.
- Cobaleda, M. (2021). Educación integral en la infancia: un aula innovadora, exitosa y feliz - RDU UNAM Recuperado de https://www.revista.unam.mx/2021v22n4/educacion_integral_en_la_infancia_un_aula_innovadora_exitosa_y_feliz/#:~:text=La%20educaci3n%20integral%20en%20la%20infancia%20es%20fundamental,con%20enfoque%20hol3stico%20adquieren%20relevancia%20en%20todo%20momento.
- Díaz, A. G. R. (2022, 30 agosto). Higiene personal para niños: Hábitos fundamentales. Plataforma Educativa Luca: Curso en línea y Aprendizaje Esperado <https://www.lucaedu.com/higiene-personal-para-ninos/>.
- Desarrollo Integral de la Familia, S. N. (s. f.). Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria. gob.mx. <https://www.gob.mx/difnacional/acciones-y-programas/estrategia-integral-de-asistencia-social-alimentaria>.
- Ecolab. (7 de octubre de 2019) Recuperado de <https://es-mx.ecolab.com/news/2019/local/mexico-solo-el-34-de-los-ninos-se-lavan-las-manos#:~:text=Ecolab,%20l3der%20mundial%20en%20tecnolog3as%20y%20servicios%20de,pongan%20en%20riesgo%20la%20salud%20de%20los%20ni3os>.

Ecolab. (2019). Soluciones y servicios de higiene Recuperado de <https://es-mx.ecolab.com/news/2019/local/mexico-solo-el-34-de-los-ninos-se-lavan-las-manos>.

Espinosa, J. (2019). Higiene Escolar Recuperado de <https://www.educacionyfp.gob.es/revista-de-educacion/dam/jcr:c72191aa-7591-4307-9d3d-051c65017fd1/1941re01higiene-pdf.pdf>.

Escobar, N. R. (2020). Alimentos e higiene Recuperado de <https://isfcolombia.uniandes.edu.co/images/documentos/mochuelocap1contenido4.pdf>.

Eva, S. (8 de octubre de 2019). La higiene también es salud. Recuperado de <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/la-higiene-tambien-es-salud?idiom=e.s>.

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (2022, octubre). Contaminantes de los alimentos: tipos, detección, seguimiento | oiea. International atomic energy agency | atoms for peace and development. <https://www.iaea.org/es/temas/contaminantes-de-los-alimentos>.

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (2022). Educación alimentaria y nutricional | alimentación y nutrición escolar | organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura. Recuperado de <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>.

Fude. (2021). ¿En qué consiste la manipulación de alimentos? | FUDE. Recuperado de <https://www.educativo.net/articulos/en-que-consiste-la-manipulacion-de-alimentos939.html#:~:text=La%20manipulación%20de%20alimentos%20implica%20estar%20en%20contacto,preparación,%20fabricación,%20transformación,%20envasado,%20almacenamiento,%20transporte%20y%20distribución>.

Gestema. (2021). Las fuentes de contaminación de los alimentos - gestema consultores. Recuperado de <https://www.gestema.com/las-fuentes-de-contaminacion-de-los-alimentos/>.

Higiene alimentaria. Nutrición y salud. Clínica Universidad de Navarra. (s/f). Cun.es. Recuperado el 28 de septiembre de 2022, de <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/higiene-alimentaria>.

Institutodyn. (2018). La importancia de la manipulación de alimentos para la sociedad. Recuperado de <https://institutodyn.com/la-manipulacion-de-alimentos/>.

La higiene también es salud. (7 de diciembre de 2021). Recuperado de <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/la-higiene-tambien-es-salud?idiom=es>.

López, M. (2022). Prácticas seguras de manipulación de alimentos | SafetyCulture. Recuperado de <https://safetyculture.com/es/temas/manipulacion-de-alimentos/>.

Martínez, A. (2019). NOM 251: Prácticas de higiene para procesar alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. GlobalSTD. <https://www.globalstd.com/blog/nom-251-d1/>.

Manzana, L. (2020). Tipos de higiene - De Tipos. Recuperado de <https://detipos.com/higiene/>.

Miryam, b. (2021). Hábitos de higiene. Recuperado de https://ade.edugem.gob.mx/bitstream/handle/acervodigitaledu/64255/arsmdsal349_hábitos%20de%20higiene.pdf?sequence=4.

Morón, R. (25 de febrero de 2020). Recuperado de <http://ctic-cita.es/fileadmin/redactores/cticcita/formacion/manual%20de%20manipulador%20alimentossector%20hosteleria%20y%20restauracion.PDF>.

Moreno, f. (2019). importante déficit de hábitos higiénicos en la población infantil. Recuperado de <https://siicsalud.com/des/expertoimpreso.php/137920>.

Mdebi (2017). ANMAT. Enfermedades Transmitidas por Alimentos. Recuperado de <http://www.anmat.gov.ar/alimentos/eta.pdf>.

National Institutes of Health (2019). Microbiota For Health. Recuperado de <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/es/recursos-glosario/>.

Odum (2010). El precio de la contaminación como herramienta económica e instrumento de política ambiental. Recuperado de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S037818442005000700010#:~:text=El%20ec%C3%B3logo%20Odum%20\(1986\)%20defini%C3%B3,su%20acervo%20cultural%20adem%C3%A1s%20de](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S037818442005000700010#:~:text=El%20ec%C3%B3logo%20Odum%20(1986)%20defini%C3%B3,su%20acervo%20cultural%20adem%C3%A1s%20de).

Organización Mundial de la Salud. (abril, 2020). Inocuidad de los alimentos. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>.

Organización Panamericana de la Salud. (11 de diciembre de 2020). Enfermedades transmitidas por alimentos - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-transmitidas-por-alimentos>.

Organización Panamericana de la Salud /Organización Mundial de la Salud. (s. f.). Enfermedades transmitidas por alimentos. | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-transmitidas-por-alimentos>.

Organización Mundial de la Salud (2015). Estimaciones de la OMS. Organización Mundial de las Naciones Unidas. Recuperado de <https://www.who.int/es/news/item/03-12-2015-who-s-first-ever-global-estimates-of-foodborne-diseases-find-children-under-5-account-for-almost-one-third-of-deaths>.

Pastoriza, M. D. C. (2021, 11 octubre). ¿Qué es la higiene alimentaria? www.cursosfemxa.es.
<https://www.cursosfemxa.es/blog/higiene-alimentaria>.

Palma, J. J. G. (2021, 22 de marzo). La higiene escolar en México. Un apunte histórico. Grupo Milenio. <https://www.milenio.com/blogs/la-columna-pedagogica/la-higiene-escolar-en-mexico-un-apunte-historico>.

Panamerican Health Organization. (2017) Manual sobre el enfoque de riesgo en la atención de la salud-glosario. Recuperado de <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/3300/Taller%20sobre%20planificacion%2C%20administracion%20y%20evaluacion%20Glosario.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Panamerican Health Organization. (2017) Manual sobre el enfoque de riesgo en la atención de la salud-glosario. Recuperado de <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/3300/Taller%20sobre%20planificacion%2C%20administracion%20y%20evaluacion%20Glosario.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Problemas De Higiene. (2013, 9 octubre). Documentos de Investigación - bibiribis. <https://www.clubensayos.com/Temas-Variados/Problemas-De-Higiene/1122447.html>.

"Reglas de Oro" de la OMS para la preparación higiénica de los alimentos - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. (12 de junio de 2019). Recuperado de <https://www.paho.org/es/emergencias-salud/reglas-oro-oms-para-preparacion-higienica-alimentos>.

Sánchez, E. (2021). Hábitos de alimentación saludable: aprendizajes tempranos para toda la vida. Recuperado de <https://reddolac.org/profiles/blogs/h-bitos-de-alimentacion-saludable-aprendizajes-tempranos-para>.

Secretaria de Salud. (2019). Medidas de higiene en la preparación de alimentos. Gob.mx. [Https://www.gob.mx/salud/articulos/medidas-de-higiene-en-la-preparacion-de-alimentos](https://www.gob.mx/salud/articulos/medidas-de-higiene-en-la-preparacion-de-alimentos).

Soto, A. (2018). Hábitos de Higiene en la Educación Primaria. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/MANGELES_SOTO_1.pdf.

Slim, C. (2022). Los cuidados de higiene en la preparación y venta de los alimentos - [clikisalud.net](https://www.clikisalud.net) | Fundación Carlos Slim. [Clikisalud.net](https://www.clikisalud.net) | Fundación Carlos Slim. [Https://www.clikisalud.net/los-cuidados-de-higiene-en-la-preparacion-y-venta-de-los-alimentos/](https://www.clikisalud.net/los-cuidados-de-higiene-en-la-preparacion-y-venta-de-los-alimentos/).

Toscano, M. (2018). NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. Recuperado de <https://www.dof.gob.mx/normasoficiales/3980/salud/salud.htm>.

Unicef. (febrero, 2022). La importancia del entorno escolar en la alimentación de niñas, niños y adolescentes. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-la-alimentación-de-niñas-niños-y-adolescentes>.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2022). Higiene. Recuperado de <https://www.unicef.org/es/higiene>.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). Higiene, una mejor higiene conduce a una mejor salud, confianza y crecimiento general. Recuperado de <https://www.unicef.org/es/higiene#:~:text=una%20buena%20higiene%20es%20fundamental%20para%20prevenir%20la,consigo%20que%20mejoren%20los%20resultados%20de%20su%20aprendizaje>.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). Higiene de los alimentos. Recuperado de <https://www.accu-chek.com.mx/salud/higiene-de-los->

ANEXOS

ANEXO 1. CUESTIONARIO**PRESENTACIÓN:**

El presente cuestionario tiene como objetivo identificar el nivel de conocimiento de los estudiantes acerca del tema a aplicar, aplicándolo en la pre y post intervención.

¿Qué tanto aprendimos?

Evaluación

¿Por qué es importante la higiene personal?

Menciona 3 pasos adecuado sobre el lavado de manos

¿Cuántas veces al día es necesario lavarnos los dientes?

¿Cómo puedo mantener mi piel limpia y saludable?

¿Cuáles son las prácticas de higiene recomendadas para el cuidado diario del cuerpo?

Menciona 3 medidas de higiene de los alimentos

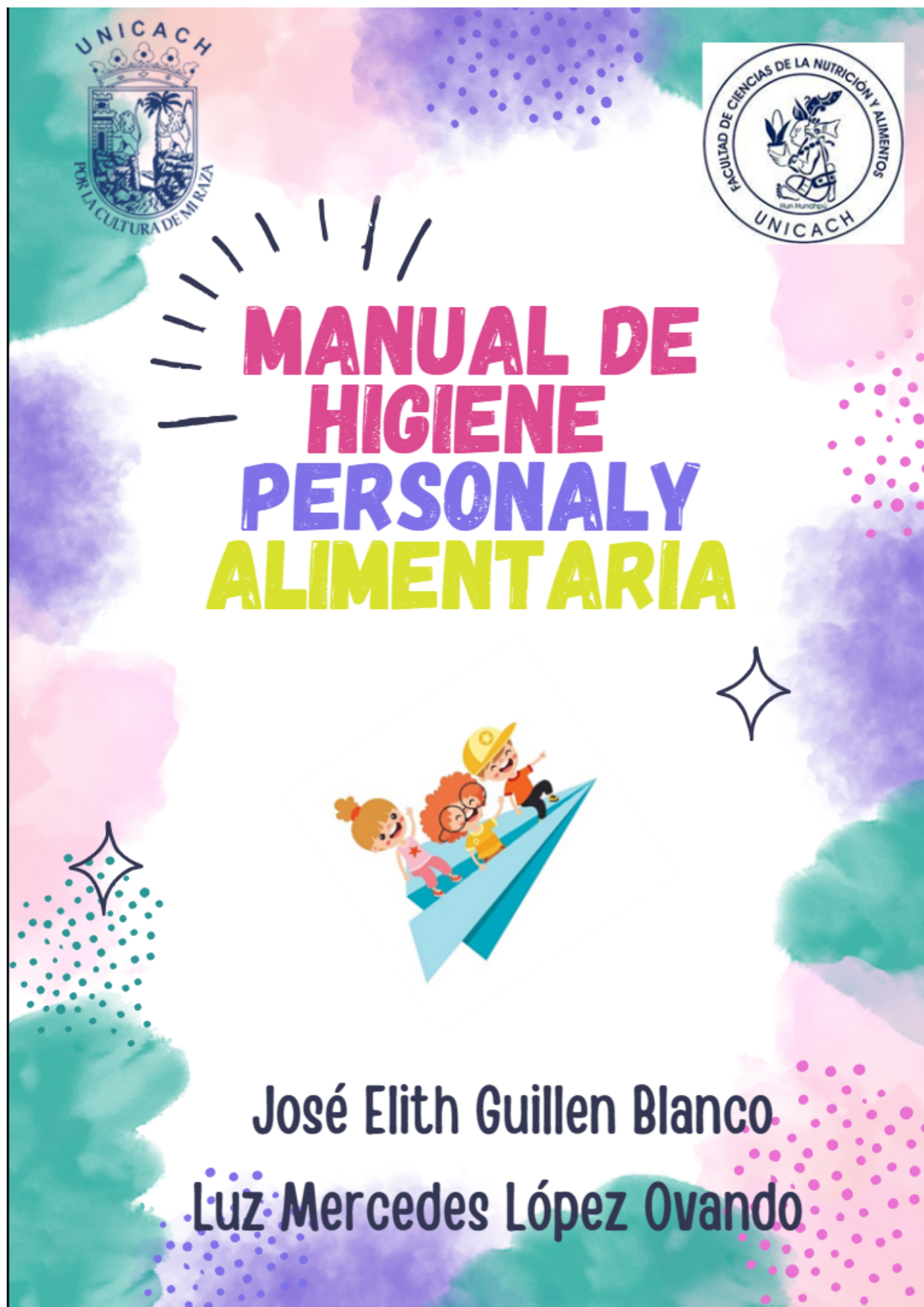
¿Por qué es importante lavar y desinfectar los alimentos antes de consumirlos?

¿Cuáles son las prácticas de higiene recomendadas para manipular alimentos de forma segura?

¿Cuál es la forma correcta de lavar frutas y verduras para eliminar residuos de pesticidas y microorganismos?

Fuente: autoría propia.

ANEXO 2. MANUAL DE HIGIENE PERSONAL Y ALIMENTARIA



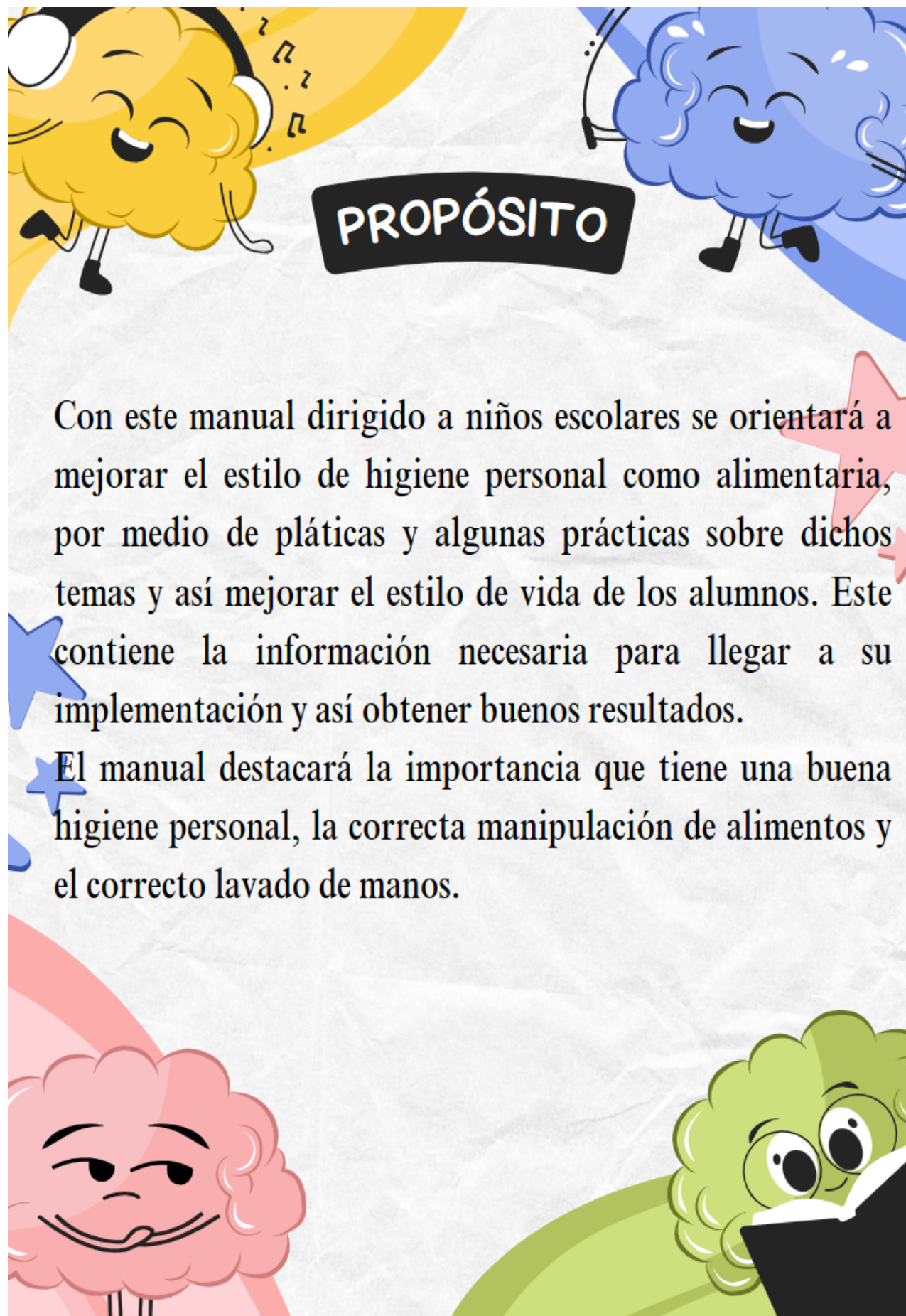


PRESENTACIÓN

El presente manual se diseñó con los lineamientos establecidos por normas oficiales (Nom-043, Nom-251) para la impartición de actividades y pláticas a los niños en edad escolar, con el fin de tener un adecuado manejo de higiene personal y alimentario. De igual forma conocer las enfermedades y consecuencias causadas por un incorrecto cuidado de la higiene.

La higiene personal es importante en todo individuo, es el conjunto prácticas, técnicas y hábitos que debe seguir el individuo de manera habitual para fomentar la salud física, mantenerla y prevenir las enfermedades.

Este manual enfatiza los procedimientos de higiene que cada unidad educativa debe desarrollar y pone en disposición el presente manual de higiene personal y alimentaria, a fin de que los profesores cuenten con pautas relacionadas con la higiene.



Con este manual dirigido a niños escolares se orientará a mejorar el estilo de higiene personal como alimentaria, por medio de pláticas y algunas prácticas sobre dichos temas y así mejorar el estilo de vida de los alumnos. Este contiene la información necesaria para llegar a su implementación y así obtener buenos resultados.

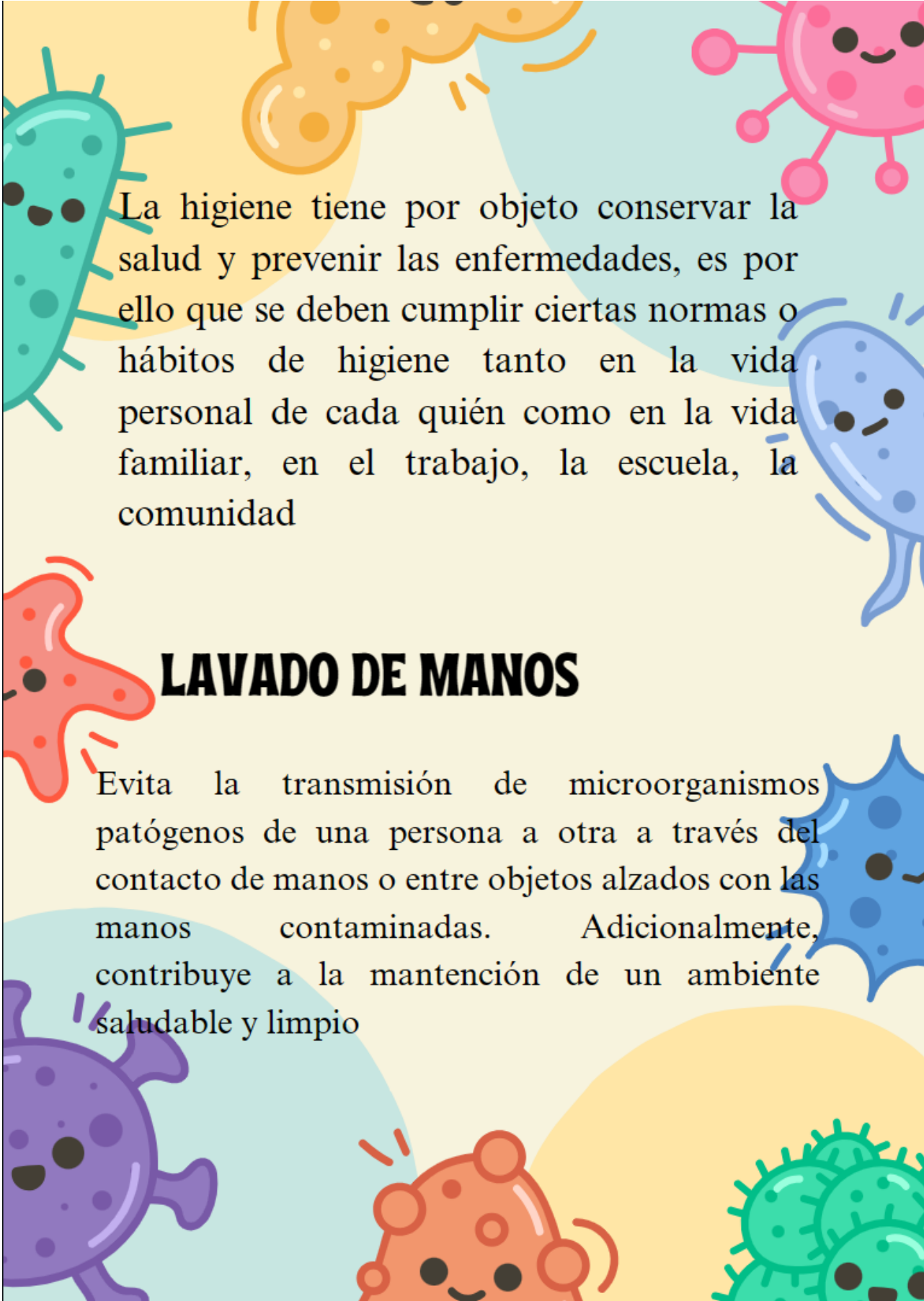
El manual destacará la importancia que tiene una buena higiene personal, la correcta manipulación de alimentos y el correcto lavado de manos.

Higiene personal

Una buena higiene es fundamental para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas y ayudar a niños y niñas a llevar una vida larga y saludable. También evita que falten a la escuela, lo que lleva consigo que mejoren los resultados de su aprendizaje.

Para las familias, una buena higiene significa evitar enfermedades y gastar menos en atención de la salud. En algunos contextos, también puede reforzar el estatus social de la familia y ayudar a las personas a mantener la confianza en sí mismas.





La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad

LAVADO DE MANOS

Evita la transmisión de microorganismos patógenos de una persona a otra a través del contacto de manos o entre objetos alzados con las manos contaminadas. Adicionalmente, contribuye a la mantención de un ambiente saludable y limpio

PROCEDIMIENTO:

- Abrir la llave y mojar las manos y antebrazo
- Cerrar la llave del agua
- Aplicar una medida moderada de jabón líquido sobre una de sus manos
- Frotar suavemente las manos, una contra la otra, enfatizando la zona entre los dedos y muñecas
- Frotar suavemente de forma individual cada uno de los dedos de sus manos, enfatizando en ambos pulgares.
- Enjuagar las manos y antebrazos bajo el chorro de agua.
- Durante el enjuague, ayude con sus manos al desplazamiento del jabón con un suave frote entre ambas
- Tomar un trozo de papel toalla desechable y seque con ella sus manos.
- Desechar la toalla de papel al interior del basurero



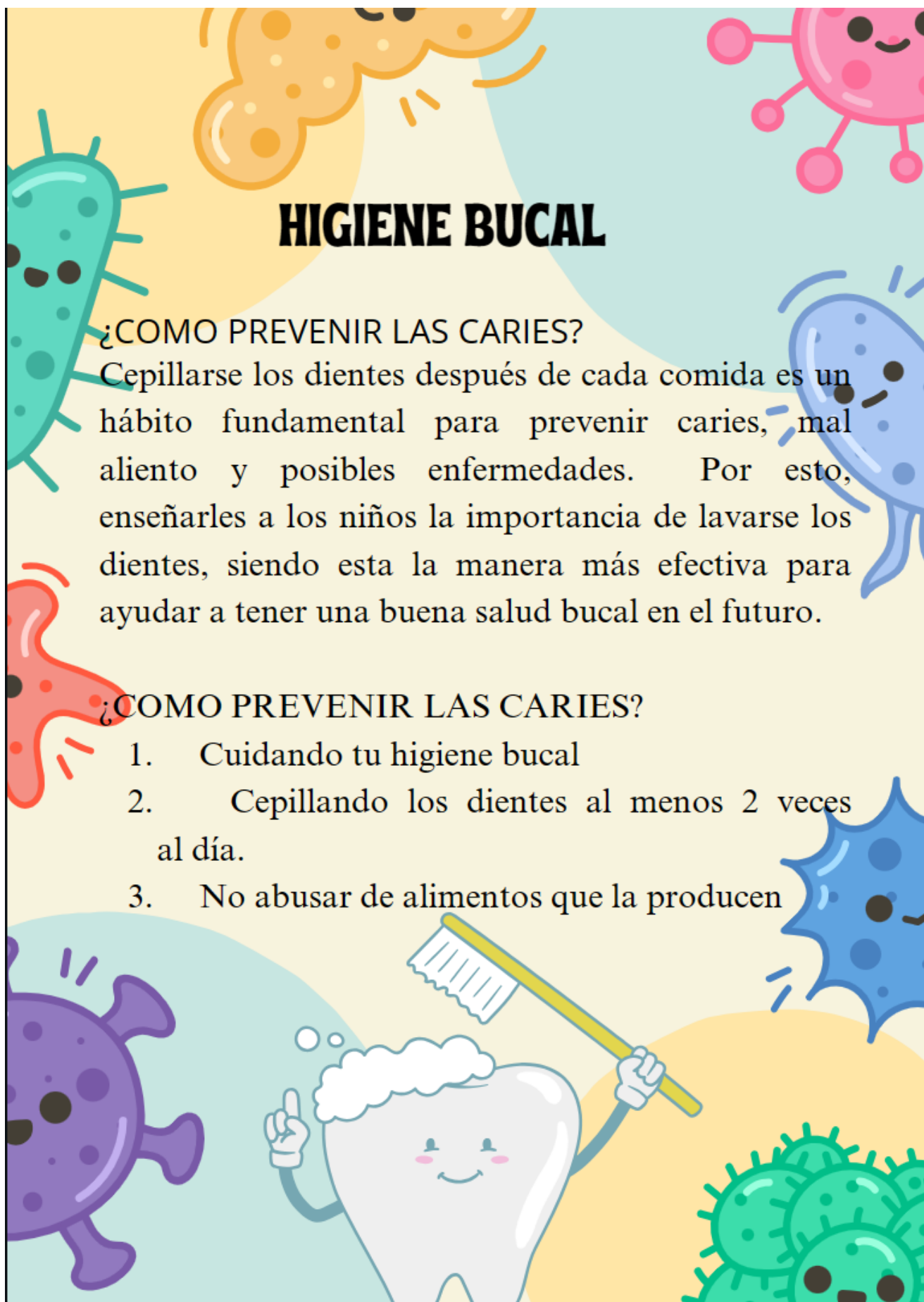
HIGIENE BUCAL

¿COMO PREVENIR LAS CARIES?

Cepillarse los dientes después de cada comida es un hábito fundamental para prevenir caries, mal aliento y posibles enfermedades. Por esto, enseñarles a los niños la importancia de lavarse los dientes, siendo esta la manera más efectiva para ayudar a tener una buena salud bucal en el futuro.

¿COMO PREVENIR LAS CARIES?

1. Cuidando tu higiene bucal
2. Cepillando los dientes al menos 2 veces al día.
3. No abusar de alimentos que la producen



PASOS PARA UN CEPILLADO CORRECTO:

- Desplaza el cepillo con movimientos verticales de arriba abajo. Debe abarcar la línea de la encía, los dientes y la unión entre ellos. Y cepillar los dientes por delante y también por detrás.
- Para la zona de masticación (la parte superior de las muelas), realiza movimientos cortos, horizontales, de atrás a delante, o circulares, con suavidad.
- Limpia la lengua, las mejillas interiores y el paladar.
- Por último, enjuaga la boca con un poco de agua para eliminar los restos de dentífrico.





RECUERDA



QUÉ...

Todos los días debemos de lavarnos los dientes, bañarnos y lavar nuestras manos correctamente para crecer sanos.



ACTIVIDADES

1. Observa las imágenes, colorea y escribe los hábitos correctos de higiene personal



2. Responde las preguntas y colorea las imágenes.

¿QUÉ SON LAS
CARIES?



¿COMO SE PRODUCEN
LAS CARIES?



¿CÓMO PUEDEN EVITAR
LAS CARIES?



HIGIENE PERSONAL

Encuentra las palabras en la sopa de letras.

m	o	c	e	p	i	l	l	o	i	a	d	n
a	n	m	a	e	o	n	a	c	s	ñ	p	t
n	j	ñ	g	a	t	s	j	m	j	o	e	h
o	u	s	u	ñ	h	t	a	r	i	e	r	n
s	h	g	e	s	m	c	b	o	j	m	s	o
c	a	p	n	o	c	u	o	i	a	c	o	ñ
a	r	h	i	g	i	e	n	e	s	n	n	g
t	m	s	ñ	o	j	r	e	a	p	t	a	o
a	o	j	ñ	d	n	p	g	m	ñ	u	l	s
d	n	a	i	a	u	o	s	t	c	n	o	a
o	b	m	s	t	a	p	u	ñ	a	s	j	e
m	u	d	i	e	n	t	e	s	h	g	s	m

higiene
personal
dientes
manos
cuerpo

jabón
agua
uñas
cepillo
baño

RECOMENDACIONES



¿CUÁNTAS VECES AL
DÍA SE DEBE DE LAVAR
LAS MANOS?



1. LAVARSE LAS MANOS ANTES Y DESPUÉS DE CADA COMIDA
2. LAVARSE LAS MANOS DESPUÉS DE IR AL BAÑO

HIGIENE ALIMENTARIA

La higiene alimentaria es una disciplina enfocada a asegurar que los alimentos mantengan sus cualidades organolépticas como el sabor, olor y textura. La higiene de los alimentos, es un factor que promueve la seguridad alimentaria al momento de consumirlos, en esta se expone el gran valor para estar sanos y prevenidos de aquellos alimentos que suelen contaminarse.



MEDIDAS DE HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

- Lavar y desinfectar frutas, verduras
- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos
- Evitar consumir alimentos preparados en la calle o vía pública
- Consumir alimentos bien cocidos, sobre todo el pescado y las carnes rojas y blancas
- Utilizar platos y utensilios limpios



ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS

Las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA) constituyen un importante problema de salud a nivel mundial. Son provocadas por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos o parásitos, o bien por las sustancias tóxicas que aquellos producen.

Pueden ser intoxicaciones o infecciones:

- Infección transmitida por alimentos: se produce por la ingestión de alimentos que contienen microorganismos vivos perjudiciales para la salud.
- Intoxicación causada por alimentos: se produce por la ingestión de toxinas o venenos que se encuentran presentes en el alimento ingerido.

ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

- El almacenamiento de alimentos es un punto de control para evitar la contaminación y multiplicación de los microorganismos en los alimentos, así mismo es fundamental para conservar la frescura y cualidades organolépticas (olor, sabor, color, textura) de los ingredientes

Las formas de almacenamiento son las siguientes:

1. Refrigerados: Los alimentos que por sus características sean favorables al crecimiento bacteriano deben conservarse en régimen frío, separando los alimentos crudos de los cocidos.
2. No refrigerados: Los alimentos que no necesitan un ambiente frío se deben almacenar en lugares limpios, secos, ventilados y protegidos de la luz solar y la humedad, ya que estos favorecen la reproducción de bacterias y hongos.



REGLAS DE ORO DE LA OMS

La Organización Mundial de la Salud marca una serie de normas encaminadas a prevenir la aparición de enfermedades de transmisión alimentaria debidas a una deficiente manipulación. Estas normas se conocen con el nombre de “Reglas de Oro”.

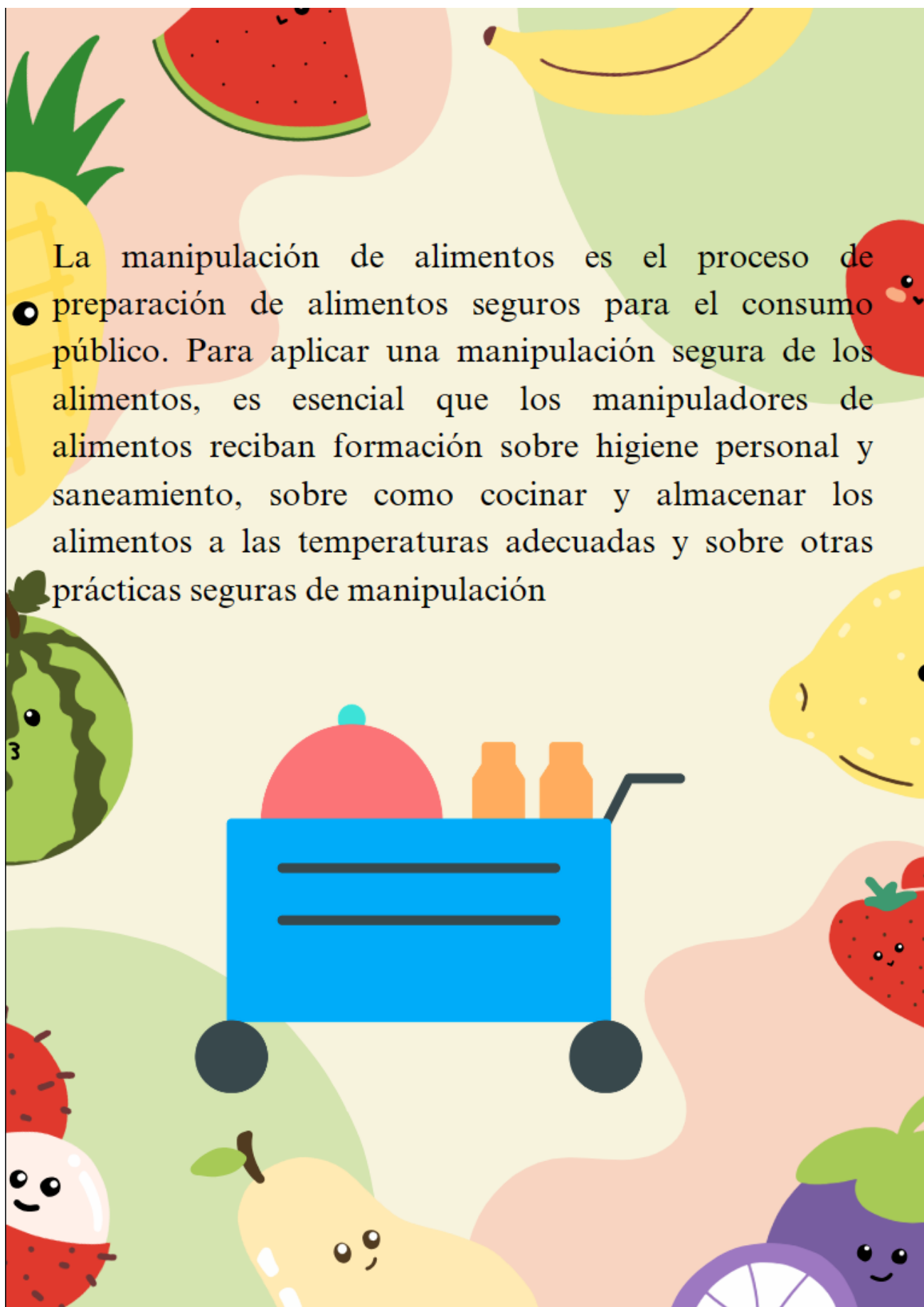
1. Elegir alimentos tratados con fines higiénicos
 2. Cocinar bien los alimentos
 3. Consumir inmediatamente los alimentos cocinados
 4. Guardar cuidadosamente los alimentos cocinados
 5. Recalentar bien los alimentos cocinados
 6. Evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados
 7. Lavarse las manos a menudo
 8. Mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de la cocina
 9. Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales
- Utilizar agua pura

NORMAS DE HIGIENE ADECUADAS PARA LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS DE ACUERDO A LA NOM-251:

- De acuerdo a las Norma Oficial Mexicana 251, que tiene por nombre Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, es de primordial importancia ya que es la que establece los requisitos mínimos de buenas prácticas de higiene que deben observarse en el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios y sus materias primas para evitar su contaminación a lo largo de su proceso



La manipulación de alimentos es el proceso de preparación de alimentos seguros para el consumo público. Para aplicar una manipulación segura de los alimentos, es esencial que los manipuladores de alimentos reciban formación sobre higiene personal y saneamiento, sobre como cocinar y almacenar los alimentos a las temperaturas adecuadas y sobre otras prácticas seguras de manipulación





RECUERDA QUÉ...



También debes tener una buena alimentación para tener un crecimiento saludable tomando en cuenta los alimentos del plato del bien comer.

El Plato del Bien Comer



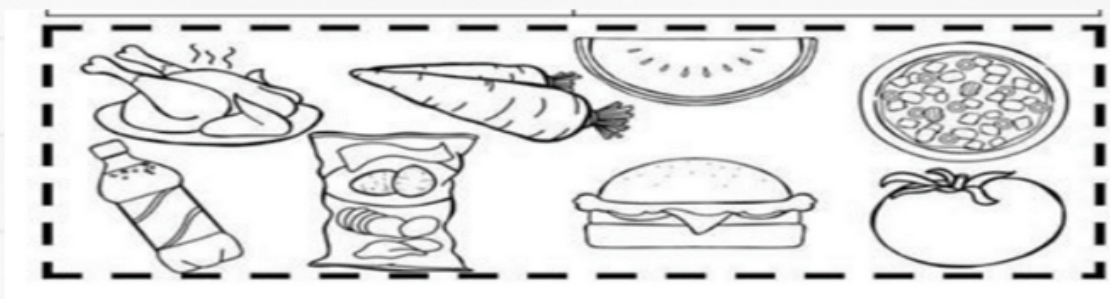
De Información Agroalimentaria y Pesquera, S. (s. f.). El plato del bien comer. gov.mx.
<https://www.gob.mx/siap/es/articulos/el-plato-del-bien-comer?idiom=es>



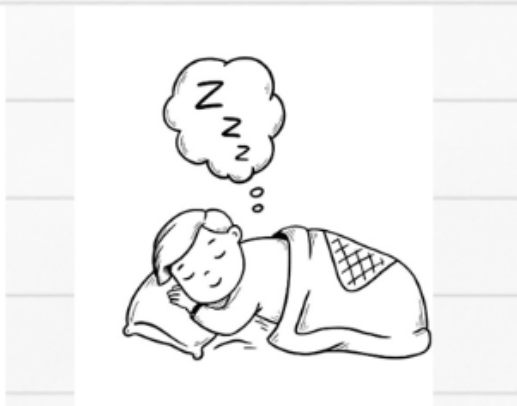
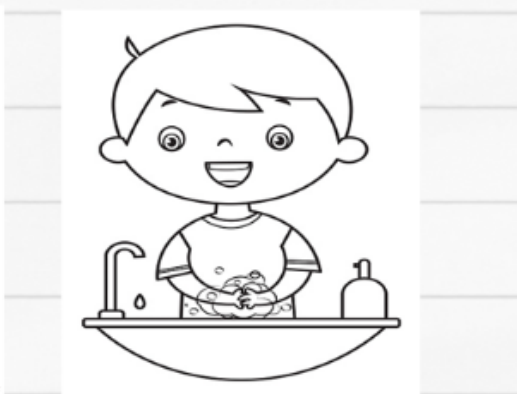
ACTIVIDADES

1. Colorea, recorta, pega y clasifica los alimentos según lo indicado en el cuadro

ALIMENTOS SANOS	ALIMENTOS CHATARRA




2. Colorea las imágenes y encierra las que representan medidas de higiene para no enfermarnos




3. Encuentra las palabras en la sopa de letras




- agua simple
- alimentacion
- alimentos
- cereales
- fresco
- frutas
- leguminosas
- natural
- nutricion
- nutrientes
- salud
- verduras



RECOMENDACIONES



¿POR QUÉ ES
IMPORTANTE LA
HIGIENE EN LOS
ALIMENTOS?





LA HIGIENE ALIMENTARIA
COMPRENDE TODAS LAS
MEDIDAS NECESARIAS PARA
GARANTIZAR LA INOCUIDAD
SANITARIA DE LOS ALIMENTOS Y
MANTENER SU CONTENIDO
NUTRICIONAL.



¿Qué tanto aprendimos?

Evaluación



¿Por qué es importante la higiene personal?

Menciona 3 pasos adecuado sobre el lavado de manos

¿Cuántas veces al día es necesario lavarnos los dientes?

Menciona 3 medidas de higiene de los alimentos.

¿Por qué es importante lavar y desinfectar los alimentos antes de consumirlos?

ANEXO 3. OBSERVACIONES

OBSERVACIÓN	
FECHA:	16, 17 y 18 de Mayo del 2023
LUGAR:	Escuela Primaria 5 de Mayo
GUIA DE OBSERVACIÓN	
1	Observar a los alumnos si llevan a cabo el lavado de manos antes de desayunar
2	Observar a los alumnos en su vestimenta, si llegan con la ropa limpia a la institución
3	Observar si los alumnos llevan alimentos saludables
4	Observar si los baños cuentan con jabón para lavarse las manos
5	Observar los tipos de alimentos que venden dentro de la institución

Fuente: autoría propia.

ANEXO 4. PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICION Y ALIMENTOS

FECHA	TEMA	TIEMPO	ACTIVIDAD	MATERIAL
16, 17 Y 18 DE MAYO DE 2023	Planificación de las actividades	9:00 am - 10:am	Programar las actividades que se implementaran con forme a los temas abordados, buscar maneras fáciles y didácticas para interactuar con los alumnos	Hojas
22 DE JUNIO 2023	Higiene personal y alimentaria	9:00 am – 12:30 pm	Se realizo una sopa de letra con palabras de los temas abordados, se realizó una representación de las técnicas del lavado de manos, también los alumnos identificaron los alimentos saludables y no saludables y colorearon	Manual Proyector Hojas Colores

			dichos dibujos y por último realizaron un cuestionario con preguntas relacionados a los temas abordados.	
23 DE JUNIO 2023	Higiene personal y alimentaria	9:00 am – 12:30 pm	Se realizo una sopa de letra donde incluía palabras relacionados a los temas abordados en el manual, se realizó una actividad de recortes donde los alumnos tienen que identificar los alimentos saludables y no saludables y pegarlos en el lugar correspondiente y por último resolverán las preguntas relacionadas al tema	Manual Proyector Hojas Tijeras Pegamento
24 DE JUNIO 2023	Higiene personal y alimentaria	9:00 am – 12:30 pm	Se realizo una sopa de letra donde incluía palabras relacionados a los temas abordados en el	Manual Proyector Hojas Tijeras

			<p>manual, se realizó una actividad de recortes donde los alumnos tienen que identificar los alimentos saludables y no saludables y pegarlos en el lugar correspondiente, también tenían que contestar unas preguntas relacionadas al tema de higiene bucal donde se les mostraba una imagen por pregunta para que se guiaran y por último resolvieron las preguntas relacionadas al tema</p>	Pegamento
01, 02 DE JULIO 2023	Recopilación de resultados	9.00 am – 12:30 pm	<p>Una vez implementado el manual y las encuestas pudimos recopilar los datos y observar si los resultados fueron correctos de acuerdo a los objetivos, por lo que se puede</p>	<p>Hojas Lapicero</p>

			<p>concluir que de acuerdo a dichos resultados obtenidos en las encuestas separándolo en una pre-intervención y una post-intervención nos muestra el cambio que mostraron los alumnos en dichos comportamientos, tanto en la institución como en sus hogares.</p>	
--	--	--	---	--

Fuente: Autoría propia

ANEXO 5. REGLA DE LAVADO DE MANOS (OMS)

Limpia tus manos

CON UN GEL A BASE DE ALCOHOL

⌚ Duración de este procedimiento: 20-30 segundos

1a



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.

1b



2



Frótese las palmas de las manos entre sí.

3



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

4



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

5



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

6



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

8



Una vez secas, sus manos son seguras.

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud

Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

ANEXO 6. EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS.

Se llevo a cabo la presentación del manual en los grupos seleccionados, junto con ello la realización de las actividades implementadas en el manual. Aplicando distintas actividades planeadas para su edad, al igual se explicó el contenido del manual en clase con la participación de niños.

