Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 4**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL ANSERMA - CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: MANIPULACION E HIGIENE DE ALIMENTOS

FECHA: 01 junio 2026	**HORA DE INICIO: 9 am**	**HORA FIN: 11 am**
LUGAR: Vereda Marapra, hogar del anciano		

TEMAS:

- Enfermedades transmitidas por los alimentos ETAS
- Normas básicas para la manipulación de alimentos
- Indicaciones para higiene de manos
- Indicaciones para el lavado de verduras
- Indicaciones para el cepillado de dientes
- Actividades diarias de higiene

COMUNIDAD:
Se atendieron 11 adultos mayores del hogar del anciano en la vereda Marapra.

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
OBJETIVO GENERAL
Entender las actividades de higiene y limpieza tanto de los alimentos como de las personas para mejorar su salud.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer la importancia del lavado de frutas y verduras para su consumo
- Recordar el lavado de manos constantemente
- Incentivar el cepillado de dientes después de cada comida y las actividades diarias de higiene personal

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Se inicia el encuentro siendo las 9:00am, con la participación de 11 adultos mayores del hogar del anciano en la vereda Marapra. Se inicia la sesión, con saludo y recordándoles el nombre de la profesional, se les recuerda el el objetivo principal de la visita y la estrategia de vida saludable.
2. Seguidamente se procede a realizar una breve exposición sobre los temas a tratar en la visita:

“No olvide la importancia del lavado de manos antes, durante y después de manipular, preparar, servir los alimentos o sentarse a la mesa a comer”. OMS

La higiene y manipulación de los alimentos es un aspecto que debe estar implícito en la alimentación saludable, de nada sirve seleccionar y consumir los alimentos adecuados si están contaminados por

mal manejo, con microorganismos que causan enfermedad y daño al organismo humano. El alimento debe ser fuente de vida, salud y bienestar, jamás de enfermedad.

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (ETAS)

Son aquellas enfermedades que se producen al ingerir o consumir microorganismos dañinos o sus toxinas, los cuales están contenidos en el agua o los alimentos. El hombre convive con millones de seres vivos, los cuales son invisibles al ojo humano, son los llamados microbios o microorganismos; éstos pueden ser benéficos para él o patógenos, cuando le causan daño o enfermedad.

ACCESO AL AGUA POTABLE APTA PARA EL CONSUMO HUMANO (agua limpia)

Para mantener un buen estado de salud, se requiere el consumo de agua potable o tratada. Si no es tratada, debe ser hervida durante diez minutos a partir del momento de la ebullición, así se debe utilizar para el consumo o para lavar o preparar las hortalizas y verduras.

Además, para consumir las verduras y frutas con seguridad se recomienda después de lavarlas en agua tratada, dejarlas por cinco minutos en una solución preparada con un litro de agua por un centímetro cúbico o diez gotas de hipoclorito de sodio (Clórox o Límpido). Dejarlas secar al aire libre y consumirlas en el momento.

NORMAS BÁSICAS PARA LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

- Pescados, mariscos, crustáceos, moluscos deben consumirse bien cocidos.
- Cocinar solamente la cantidad de arroz y otros cereales que se van a consumir, evitando recalentar las comidas.
- Después de la cocción mantener el alimento caliente (Tº>63ºC), o enfriar y refrigerar rápidamente (4ºC).
- Seleccionar alimentos y productos de óptima calidad.
- Los alimentos crudos deben lavarse con agua potable o higienizada (hervida o clorada) para eliminar la tierra y otros contaminantes.
- Todo alimento que sea para consumir crudo debe someterse a un proceso de desinfección, el
- cual puede ser con hipoclorito de sodio (límpido, Ajax, clorox).
- Hielo y jugo deben prepararse con agua potable o en su defecto agua hervida.
- Eliminación regular de desechos en zonas de almacenamiento y preparación.
- Es importante separar los alimentos crudos de los cocinados, para evitar la contaminación entre ellos.

.

NORMAS DE HIGIENE PERSONAL

Higiene Corporal y Capilar

- **Ducha diaria:** Bañarse todos los días permite eliminar el sudor, la suciedad y las bacterias acumuladas en la piel.
- **Lavado de cabello:** El pelo debe lavarse con champú con la frecuencia necesaria según tu tipo de cabello y actividad física.
- **Cuidado de axilas y pies:** Usa desodorante o antitranspirante. Lava y seca muy bien los pies diariamente para evitar hongos y malos olores.

Higiene Bucal

- **Cepillado regular:** Cepilla tus dientes después de cada comida y antes de dormir.
- **Limpieza completa:** No olvides limpiar la lengua y usar hilo dental al menos una vez al día para retirar restos de comida.

Manos y Uñas

- **Lavado frecuente:** Lávate las manos con agua y jabón antes de comer, después de ir al baño, al llegar a la calle o manipular alimentos.

- **Uñas cortas:** Mantén las uñas cortas y limpias para evitar la acumulación de bacterias y suciedad.

Ropa y Hábitos

- **Ropa limpia:** Usa ropa y calzado limpios todos los días, y cámbiate la ropa interior a diario.
- **Uso personal:** Evita compartir artículos de aseo como toallas, peines, desodorantes o cepillos de dientes.

CONCLUSIONES

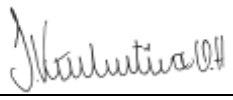
Los adultos se muestran interesados por el tema y participan activamente en la actividad de colorear los alimentos saludables y los alimentos no saludables, también se realiza coloreado de cepillo de dientes al cual se le pega algodón para simular la espuma.

Se les recomienda tomar agua potable de manera habitual y consumir todas las frutas y verduras que les brindan en el hogar.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
NOMBRE DEL PADRE DE FAMILIA O PERSONA BENEFICIADA DELIO RENDON	**ASISTENTE AL ENCUENTRO**	No firma
NOMBRE PROFESIONAL EJECUTOR NANCY STELLA TREJOS CARDONA	**INGENIERA DE ALIMENTOS**	
NOMBRE COORDINADOR PIC JOAN VALENTINA OCAMPO HERRERA	**COORDINADOR PIC**	

(Se adjunta firma de asistentes o formato de asistencia)

Siendo las 11:30 am, se da por terminada la reunión


09:30
Lun
Anserma, Caldas


09:52
Lun
Anserma, Caldas


09:52
Anserma, Caldas


09:53
Lun
Anserma, Caldas


Timemark
10:16
Anserma, Caldas


Timemark
10:37
Anserma, Caldas

Gobierno de ANSERMA | Salud

GOBIERNO DE ANSERMA
SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL
SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD
Proceso Asistencia Técnica
Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas
Asistencia Actividades de PIC

Versión: 03
Código: PI21-P05-AT
Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Manipulación e higiene de Alimentos FECHA: 01 junio 2026

MUNICIPIO: Anserma cds RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Nancy Stella Tryos C

DIMENSIÓN O LÍNEA: Vida Saludable ESTRATEGIA: PAIEA - Viendo Marapia

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (M, F, otro, ¿Cuál?	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NNAJP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de, en y en riesgo de explotación sexual	Trabajadores sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Alcido Alzate	24397729		48	F													
2	Aurelia Rebledo	29770680			F													
3	Francisco Cotro	4602100		76	M													
4	Delio Rendón	7650 1133		73	M													
5	Ebith Rojas	41340750		86	M													
6	Barbara Hinarda	1054929514		63	F													
7	Casimira Garcia	1054916639		92	F													
8	Alirio Hno	1054917518		88	M													
9	Ana Lucia Roman	24358206		86	F													
10	Mª Alcida Lodino	1054922209		94	F													

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)

Gobierno de ANSERMA | Salud

GOBIERNO DE ANSERMA
SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL
SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD
Proceso Asistencia Técnica
Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas
Asistencia Actividades de PIC

Versión: 03
Código: PI21-P05-AT
Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Manipulación e higiene de los Alimentos FECHA: 01 junio 2026

MUNICIPIO: Anserma cds RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Nancy Stella Tryos C

DIMENSIÓN O LÍNEA: Vida Saludable ESTRATEGIA: PAIEA - Viendo Marapia.

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (M, F, otro, ¿Cuál?	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NNAJP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de, en y en riesgo de explotación sexual	Trabajadores sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Mª Esperanza Rivera	24389986		74	F													
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)