



Manual de Higiene y Seguridad Alimentaria

Asociación de Organismos No Gubernamentales
(ASONOG)
Canada World Youth
(CWY)
Fundación Louise Grenier
Jóvenes Líderes en Acción
Proyectos Sectoriales Belén Gualcho,
Ocotepeque/Camalote Campuca, Gracias,
Lempira 2012.



Contenido

| | |
|---|-------|
| Objetivo general y específicos | 1 |
| Capítulo 1: Nuestra Comunidad ¿Qué es? ¿Quiénes la conforman? | 2 |
| Capítulo 2: Hablemos de Higiene | 3 |
| Sección 2.1: Equipo Básico de Limpieza | 4 |
| Sección 2.2: Higiene Personal | 5-7 |
| Sección 2.3: Higiene en el hogar | 8-11 |
| Sección 2.4: Higiene en la comunidad | 12 |
| Capítulo 3: Hablemos de dieta | 13 |
| Sección 3.1: Vitaminas | 14 |
| Sección 3.2: Proteínas | 15 |
| Sección 3.3: Carbohidratos | 15 |
| Sección 3.4: Grasas | 16 |
| Sección 3.5: Minerales | 16 |
| Sección 3.6: Agua | 17 |
| Sección 3.7: Que debemos consumir con moderación | 17 |
| Sección 3.8: Pirámide Nutricional | 18 |
| Capítulo 4 : Enfermedades producidas por mala nutrición | 19-23 |
| Anexos y bibliografía | 24-27 |



Objetivo General

Promover la buena salud de las comunidades mediante la aplicación de normas básicas de higiene y seguridad personal, en el hogar y en la comunidad, así como la forma correcta de manipular, preparar y consumir alimentos sanos y nutritivos para nuestro organismo.

Lograr que las personas conozcan la importancia de mantener una buena higiene en el hogar.

Objetivos Específicos

Elaborar un plan de acción y compromisos para con la comunidad.

Valorar los alimentos como fuentes de bienestar y salud, y que comprendan la importancia de consumirlos.

Conocer que contienen los alimentos y qué función realiza cada componente en nuestro organismo.

Orientar acerca de las enfermedades que se producen por una mala dieta y falta de higiene en los hogares

Capítulo 1

Nuestra Comunidad ¿Qué es? ¿Quiénes la Conforman?

El término comunidad hace referencia a aquel grupo o conjunto que puede estar conformado por personas o animales y que ciertamente comparten una serie de características como ser el idioma, las costumbres, valores, tareas, roles, estatus y zona geográfica, entre otras.

Básicamente lo que convierte a una comunidad en tal es la creación de una identidad común, es decir, que todos los integrantes de la misma, sin excepción de ningún tipo, siguen y respetan a conformidad los elementos mencionados anteriormente. Entonces, un objetivo en común, como por ejemplo el logro de la sanidad ambiental en la comunidad, será la identidad de esa comunidad.

Un suburbio, una empresa, una cárcel, un cuartel de bomberos, un campamento, alguna asociación religiosa de cualquier signo y color, e inclusive en los últimos años como consecuencia del importante desarrollo que ha alcanzado internet, aquella comunidad virtual que integramos todos aquellos que hacemos uso de sus diferentes canales de comunicación como ser los foros, mensajería instantánea, correo electrónico, blogs y fotologs pueden ser consideradas como auténticas comunidades. Porque en todas ellas si las analizamos podremos hallar las condiciones de respeto de valores, cohesión y esfuerzo mancomunado para la consecución o mantenimiento de la misma. Un suburbio, una empresa, una cárcel, un cuartel de bomberos, un campamento, alguna asociación religiosa de cualquier signo y color, e inclusive en los últimos años como consecuencia del importante desarrollo que ha alcanzado internet, aquella comunidad virtual que integramos todos aquellos que hacemos uso de sus diferentes canales de comunicación como ser los foros, mensajería instantánea, correo electrónico, blogs y fotologs

pueden ser consideradas como auténticas comunidades. Porque en todas ellas si las analizamos podremos hallar las condiciones de respeto de valores, cohesión y esfuerzo mancomunado para la consecución o mantenimiento de la misma.

En muchos lugares del mundo resulta una práctica muy común la vida en comunidades, generalmente, la gente que comparte una identidad, valores o tareas como indicábamos más arriba lo que hacen es juntarse en un extenso territorio o en una casa de amplias dimensiones y allí conviven con sus familiares de sangre o sin ningún tipo de lazo familiar y esa convivencia estará principalmente signada por el respeto y la consecución del objetivo de la comunidad y también por la práctica de aquellas cuestiones que la comunidad plantea como ineludibles.

Asimismo, el término comunidad suele utilizarse para referirse a una región con división administrativa y regional dentro de un estado, la cual ostenta un gobierno e instituciones autónomas que se ocupan de su organización, mantenimiento y desarrollo



Capítulo 2

Hablemos de Higiene ¿Qué es? Y
¿Para qué?

Según la Real Academia de la Lengua Higiene es **"Parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y prevención de las enfermedades"**, podemos apreciar que hace referencia a dos elementos importantes "conservación y prevención", los cuales son componentes que involucran muchas actividades. La definición sigue **"Limpieza, aseo de las viviendas, lugares públicos y poblaciones"**, aquí consideramos la higiene como una acción, es decir el acto de prevenir y conservar mediante diversas actividades de limpieza que involucran no solo lo personal y nuestro hogar, si no toda la comunidad en general.

Podemos definir la higiene entonces como:

Conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas. Esta se divide en: higiene corporal e higiene mental; las dos son importantes para garantizar salud y bienestar para las personas.

Higiene Corporal: Cuidado y aseo del cuerpo.

Higiene mental: conjunto de valores y hábitos que nos ayudan a relacionarnos de mejor forma con los demás y nos hace sentirnos valorados y respetados.



La falta de hábitos higiénicos adecuados por parte de las personas se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas.

La buena o mala higiene incide de manera directa en la salud de las personas. Son muchas las enfermedades relacionadas con las malas prácticas de higiene. Por ejemplo: la diarrea, las enfermedades gastrointestinales, la conjuntivitis, las infecciones de la piel, las amebas, los parásitos, la gripe, etc.

seccion 2.1

Equipo básico de limpieza. ¿Existen riesgos durante la actividad de limpiar?

- **Recogedor y escoba:** Infaltables para recoger el polvo a la usanza tradicional. Colgar o poner boca arriba el recogedor para que no se deformen, lavar la escoba con agua jabonosa una vez al mes.
- **Fregonas y cubos:** Lo ideal es tener un cubo con agua jabonosa y otro con agua limpia para enjuagar el mocho (o trapeador). Evitar que el agua jabonosa se ensucie a medida que va fregando.
- **Paños, trapos y bayetas:** Aprovechar las toallas, sábanas o camisetas viejas para secar. Siempre hay preferencias para utilizar unos por otros, para los cristales los que no desprenden pelusa, la toalla para la vajilla por que absorben mejor el agua y los demás para atrapar el polvo. No mezclar las bayetas y estropajos del baño con las de la cocina.
- **Cepillos:** Necesitará un cepillo para ropa, uno pequeño (cepillo de dientes usado) para las juntas de las cerámicas y esquinas de baños y cocinas y otro para quitar manchas rebeldes de los suelos

Escoba y
Recogedor

Cubo y Trapeador



Tropos o Bayetas

Cepillos para
lavar ropaCepillos para
limpiar ropa

Los peligros y cuidados en la limpieza:

- Siempre utilice guantes para manipular los productos de limpieza.
- No deje los productos de limpieza al alcance de los niños.
- Identifique los envases correctamente.
- No mezcle los productos, por ejemplo: el amoníaco y la lejía despiden gases tóxicos nocivos para la salud y el medio ambiente.
- Cuando utilice productos fuertes, ventile bien el ambiente de trabajo, si no hay ventilación tome la precaución de salir usted de vez en cuando para renovar el aire.
- La principales causas de accidentes en el hogar se deben a no tomar precauciones en el momento de realizar las tareas domesticas. Por ejemplo si no llega a un lugar para terminar de limpiar, no arriesgue su vida asomándose a una ventana o haciendo equilibrio en las alturas.

Sección 2.2

Higiene Personal

Higiene de la Piel.

La piel es la barrera que impide el paso de gérmenes a nuestro organismo, y a la vez contribuye a la regulación de la temperatura corporal mediante la producción de sudor mediante las glándulas sudoríparas. La piel al estar expuesta sufre de descamación, y junto con el sudor, otras sustancias grasas de la piel, el polvo y la suciedad exterior, llegan a pudrirse produciendo olores desagradables, favoreciendo el desarrollo de gérmenes y enfermedades.

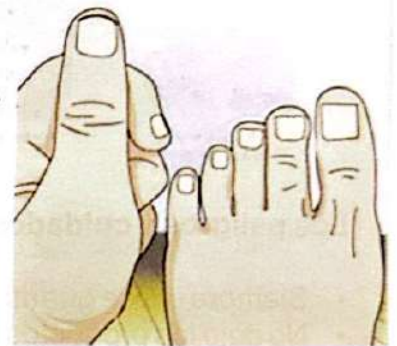
Para evitar esto, se debe dar un baño diario con agua, jabón y paste, especialmente en días calurosos, o después de efectuar trabajos duros o en ambientes sucios. Prestar especial atención en las axilas, ingles, alrededor del ano, zona genital, pies y manos. El cabello debe lavarse con jabón o shampoo frecuentemente.

Después secar completamente y cada persona debe tener su propia toalla.

Higiene de las manos

Las manos son nuestra herramienta de trabajo, se pueden manchar y contaminar muy fácilmente, sobre todo alrededor de las uñas, pues se acumulan gérmenes.

Por ello es necesario lavarlas con agua y jabón antes de cada comida y después de ir al retrete. Las uñas han de recortarse frecuentemente para evitar la acumulación de suciedad, de forma curva las de las manos y rectas la de los pies.

**Higiene de la Boca**

Se debe hacer uso de cepillo pasta dental después de cada comida. El cepillo es de uso personal y debe sustituirse cada tres meses. Si usa prótesis dentales debe asearlas completamente después de cada comida para evitar malos olores.

Higiene del Oído.

Las orejas deben limpiarse diariamente para eliminar sus secreciones, pero evitando la introducción de palillos, bastoncillos de algodón, etc., en el conducto auditivo, ya que esto facilita la formación de tapones de cera y puede dañar fácilmente el conducto, e incluso perforar el tímpano.

Higiene de los Pies

Los pies deben lavarse diariamente, pues en ellos abundan las glándulas del sudor y el acumulo de secreciones producirá olores muy desagradables, además de grietas e infecciones. En caso de sudoración excesiva, se aplicarán preparados específicos que la disminuyen, y se mantendrán secos para evitar el crecimiento de hongos.

Higiene de los ojos.

Podemos destacar tres aspectos:

Los defectos de refracción (miopía, hipermetropía, astigmatismo) deben ser tratados y corregidos adecuadamente.

Proteja los ojos frente a agentes físicos, químicos o mecánicos, mediante el uso de gafas o pantallas protectoras adecuadas al riesgo concreto. Utilice gafas de sol en ambientes luminosos intensos.

Las infecciones oculares, principalmente las conjuntivitis, son muy contagiosas, por lo que han de tratarse de inmediato, y todos los objetos que estén en contacto con los ojos serán de uso personal (toallas, pañuelos, etc.).

Higiene Sexual

El término «infecciones de transmisión sexual» (ITS) incluye a una serie de enfermedades de naturaleza infecciosa cuya vía de infección es a través de relaciones sexuales.

Para evitar estas infecciones, es fundamental abstenerse de cualquier contacto sexual con personas sospechosas de padecerlas. Y, si lo hace, debe utilizar un condón. A la aparición del primer síntoma o sospecha de ITS, debe acudir al médico. De ello dependerá la eficacia del tratamiento en muchos casos.



Se debe guardar una abstinencia sexual hasta la completa curación. Es muy importante localizar, estudiar y tratar a todas las personas con las que se han mantenido relaciones sexuales, a fin de evitar nuevas infecciones.

Higiene de la Vestimenta y el Calzado.

La ropa que se utilice no deberá ser excesivamente ancha, ni muy estrecha, que produzca compresiones. No debe dificultar los movimientos normales del cuerpo. La limpieza de la misma, y especialmente de la ropa interior, es muy importante. Esta última será preferiblemente de fibras naturales, que facilita la transpiración y dificulta la aparición de alergias.

El calzado debe ser cómodo y flexible, permitiendo la variación de volumen del pie a lo largo del día y la transpiración del mismo. Además, debe adecuarse al clima y tipo de trabajo, pues en muchos casos se precisará un calzado especial de protección. Se mantendrá limpio y seco, utilizando si es preciso polvos desodorantes o contra los hongos.

Higiene de la Postura.

El dolor de espalda, la ciática, el lumbago, incluso la hernia de disco, se produce frecuentemente por mantener vicios posturales o levantar pesos incorrectamente. Para evitarlo, la columna se mantendrá recta, flexionando las piernas, y haciendo al incorporarse el mayor esfuerzo con éstas. Hay que evitar girar la columna al levantar el peso.

Medidas básicas contra las lumbalgias

Dormir en cama dura, colocando una tabla de madera entre el colchón y la base. Usar almohada delgada, o ninguna.

Evitar levantar o llevar pesos excesivos.

Para recoger algo del suelo, lo hará doblando las rodillas, en cuclillas.

No debe quedarse en pie mucho tiempo. Si tiene que estar en pie, separe los pies, realice contracciones sin movimiento de abdominales y glúteos, apóyese en la pared y dé algunos pasos de cuando en cuando.

Hay trabajos, tanto industriales como domésticos, que se suelen hacer en pie pero que se podrían hacer sentados. Utilice un asiento giratorio con respaldo graduable para tener una postura correcta.

Sería conveniente, si le es posible, que practicara natación durante sus vacaciones, así como tomar baños de sol en la espalda.

Utilizar calor seco (un paño caliente o una bolsa de agua caliente) sobre la región que duele, una o dos veces al día, durante 15-20 minutos.

También son convenientes baños o duchas de agua templada o moderadamente caliente durante 15 minutos, seguido de reposo en cama, y masajes con chorros de agua caliente durante 2 ó 3 minutos.

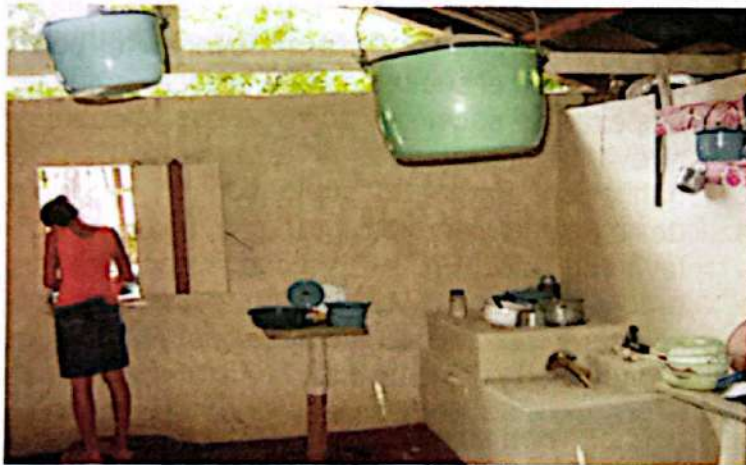


Seccion 2.3

Higiene en el Hogar

Cuando se habla de higiene del hogar se tiende a pensar solo en la limpieza diaria de la casa, pero en la práctica este concepto es mucho más amplio y corresponde a la suma de todas las medidas pendiente a prevenir infecciones, sus transferencias y en definitiva cuidar la salud de los integrantes del hogar.

Hay más gérmenes en el estropajo de la cocina que en la taza del baño. La desinfección es un procedimiento que nunca debe saltarse al momento de limpiar, de lo contrario el ciclo de la higiene no está completo y se corre el riesgo de contaminar.



Higiene en la Cocina

Suciedad es sinónimo de bacterias que se traspasan a los alimentos y utensilios de cocina. Hay que mantener una buena higiene personal; uñas limpias, pelo limpio y gorro en lo posible. Limpiar bien la hornilla antes de preparar los alimentos, extraer todos los restos de leña y ceniza por lo menos una vez por semana. Calentar una vez al mes, pues la cal actúa como desinfectante. Las superficies donde se preparan los alimentos deben limpiarse y desinfectarse con cloro todos los días. Cambiar frecuentemente el paño de cocina. Los alimentos deben guardarse en recipientes preferiblemente plásticos y de superficie lisa. Los alimentos descompuestos deben desecharse. La tabla de picar debe lavarse y desinfectarse después de cada uso, pues es donde más hay riesgo de contaminación de los alimentos.

Higiene en el Baño

- Ciertos gérmenes y parásitos se transmiten por una pobre higiene en el baño.
- Es necesario que los miembros de la familia sean conscientes de la regla de lavarse las manos después de ir al baño (incluso si solo va a orinar).
- Hacer uso del papel higiénico.
- Las toallas son de uso personal y debe existir una por cada miembro de la familia.
- Lo recomendable es lavar el baño todos los días. Pero se puede hacer una limpieza muy a conciencia una sola vez por semana, asegurándose de lavar tanto la taza, la tubería, el suelo, las paredes, limpiar el techo, etc.
- Para asegurar una buena desinfección se debe hacer uso de desinfectantes como cloro, lejía, pinol, etc.
- Si el sanitario queda fuera los alrededores deben estar limpios. Es buena idea si no se cuenta con pintura calentar una vez al mes.





Higiene en la Habitación

- **Antes de empezar:** Separar todos los productos e implementos necesarios para realizar la limpieza.
- **Preparativos para limpiar:** Juntar las sabanas para lavar y colgar las mantas al aire libre preferentemente al sol. Observar el cubre colchón y decidir si es momento de lavarlo o esperar una semana más. Retirar todo aquello que se pueda mover fácilmente y colocar sobre la cama.
- **Sacudir el polvo:** Cierre las ventanas y con un plumero repase los techos y rincones, siempre se empieza la limpieza de arriba hacia abajo. Incluya las persianas, los marcos y puertas. Esta operación se realiza en todas las estancias, mientras usted limpia el resto de las habitaciones el polvo se asentará en las primeras que ha sacudido.
- **Limpiar los muebles:** Para limpiar los muebles dependerá del tipo de material y el estado en que se encuentran los mismos. Es buen momento para determinar si necesitan una restauración por ralladuras, manchas, etc. Hay que tener presente la limpieza pero tome nota para cuando llegue el momento de restaurar o renovar.
- **Generalmente la limpieza de los muebles** consiste en pasar un paño para retirar el polvo y aplicar algún producto específico.
- **Limpiar las celosías:** Las cortinas de enrollar se lavan con agua jabonosa, igual que los marcos de las ventanas, luego se aclara y se secan. Los cristales para que queden brillosos y duren más, hay que utilizar agua con vinagre blanco o unas gotas de amoníaco. Si son celosías rugosas, se pueden limpiar perfectamente con papel
- **Periódico,** pero si son lisas es mejor usar tela tipo camiseta para asegurar una buena limpieza y evitar rallarlas.
- **Limpiar marcos, puertas y armarios:** Los marcos y puertas, los armarios y marcos de cuadros o espejos limpiar con un paño con agua y amoníaco y luego sacar brillo con un trapo seco. Si los armarios tiene espejos, procederá como con los cristales.
- **Limpiar los suelos:** Para no levantar el polvo asentado en el suelo, hay que recoger antes de empezar a sacar el polvo a los muebles y nuevamente cuando a terminado con la habitación. Fregar el suelo con un producto desinfectante con olor agradable, como a pino, lavanda, etc. En el mercado encontramos productos con repelente para insectos no voladores, al mismo tiempo que limpian en profundidad y dejan un brillo impecable.

Higiene con las mascotas

- Los animales también pueden traer infecciones al hogar. Si en la casa hay mascotas, todos deben lavarse sus manos después de tocarlas o jugar con ellas.
- Por más que el animal lo pida, nunca debe alimentársele ni arrojarle comida cerca de la mesa o cocina.
- Para mantener alejados los gérmenes no debe permitírseles que duerman en la cocina o cerca de la habitación de los niños.
- Los animales con pelo deben bañarse como mínimo una vez a la semana.
- El sitio destinado al animal debe limpiarse a diario para evitar malos olores. Sus deposiciones deben lavarse con abundante agua y jabón.

Higiene en los alimentos y en su preparación

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la higiene alimentaria comprende todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos, manteniendo a la vez el resto de cualidades que les son propias, con especial atención al contenido nutricional. La higiene de los alimentos abarca un amplio campo que incluye la manipulación de los alimentos de origen vegetal, la cría, alimentación, comercialización y sacrificio de los animales así como todos los procesos sanitarios encaminados a prevenir que las bacterias de origen humano lleguen a los alimentos. La contaminación de alimentos se produce desde diferentes fuentes así: el aire, el agua, el suelo, los seres humanos, los animales y demás seres vivos. No todos los microorganismos que contaminan los alimentos crudos tienen la misma importancia sanitaria, unos se denominan microorganismos alterantes y los demás se denominan microorganismos patógenos.



En la Vivienda

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.

Algunas normas importantes a tener en cuenta

- Escoger alimentos cuyo tratamiento previo garantice que son seguros (que su manipulación se haya basado en las indicaciones expuestas).
- Preparar los alimentos con agua hervida.
- Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
- Antes de abrir un enlatado leer su fecha de vencimiento.
- Hervir la leche cruda antes de consumirla.
- No guarde alimentos enlatados, estos deben ser consumidos en su totalidad de forma inmediata una vez destapados.
- No mezclar alimentos crudos con alimentos cocidos.
- Consumir los alimentos inmediatamente después de su preparación y si no se consumen de inmediato, refrigerarlos.
- Lavarse las manos con la frecuencia necesaria.
- No estornudar o toser sobre los alimentos.
- Tener las canecas de basura alejadas de la zona de preparación de alimentos



Cinco claves para la inocuidad de los alimentos:

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).

SEPRE 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.

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.

MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 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.

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.

Sección 2.3

Higiene en la comunidad

Si bien es cierto que al mantener la higiene de la familia y la casa aumentan de manera importante la probabilidad de estar sanos (as), las personas debemos comprender que la salud de cada quien también depende, en gran medida, de las condiciones higiénicas en la comunidad. Los microbios y fauna nociva están por todas partes y les da lo mismo infectarnos en nuestra casa, la escuela o cualquier otro sitio. Además, con que una persona de la comunidad tenga una enfermedad y conviva con nosotros, puede darse el contagio. Por lo tanto, el bienestar general de las personas que viven en una comunidad está relacionado al bienestar de cada uno de los habitantes de dicha comunidad y las condiciones de higiene del lugar.

Referente al saneamiento ambiental, es importante llevar a cabo acciones que garanticen la limpieza de los espacios públicos. Todos tenemos el derecho y la responsabilidad de estar sanos y garantizar que otras personas lo estén también, pero por lo mismo, tenemos el derecho de exigir que los espacios públicos estén limpios y la responsabilidad de mantenerlos limpios.

Una vez comprendida la relación entre la limpieza y la salud e identificados los riesgos que trae consigo la falta de limpieza, tienen la responsabilidad de emprender acciones para que todos y todas se involucren en el mejoramiento del lugar donde viven.

Algunas medidas para el saneamiento de la comunidad.

- Coordinación con los comités de salud para evaluar cuales son los lugares con condiciones que necesitan acciones inmediatas y decidir cuales llevar a cabo.
- Realizar actividades de limpieza (como limpieza de cunetas, podar frente a las casas, eliminar la maleza, etc) y exigir que las autoridades lleven a cabo otras.
- Control de la higiene de espacios específicos como la escuela, la iglesia, etc.
- Construir letrinas o sanitarios ecológicos.
- Construir cercas alrededor de las fuentes, pozos, ríos, lagos, arroyos, etc de agua para prevenir que entren animales.
- No bañarse, lavar ropa y utensilios de cocina cerca de la fuente de agua que es usada para beber.
- Asegurarse que la basura y la letrina este por lo menos 20 metros alejados de la fuente de agua.
- Colocar botes para basura o tambos en lugares públicos estratégicos para que la gente tenga donde arrojar la basura.
- Procurar que los depósitos de basura tengan tapas o estén en alto para que los animales no los alcancen y tiren su contenido.
- Mientras más acciones preventivas se lleven a cabo en una comunidad, sus habitantes no solo podrán recrearse en n lugar más bonito, si no también gozaran de un ambiente más sano.

Capítulo 3

Hablemos de dieta

Una dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir.

Popularmente, y en el caso de los humanos, la dieta se asocia erróneamente a la práctica de restringir la ingesta de comida para obtener sólo los nutrientes y la energía necesaria, y así conseguir o mantener cierto peso corporal.

Para elaborar una dieta sana, que asegure el buen funcionamiento y la salud de nuestro cuerpo, debe reunir las siguientes características:

- Para elaborar una dieta sana, que asegure el buen funcionamiento y la salud de nuestro
- Debe ser completa, por lo cual, debe contener alimentos de todos los grupos.
- Debe ser equilibrada, es decir, contener la cantidad adecuada de cada tipo de alimentos.
- Necesidades específicas: Hay etapas del crecimiento o situaciones especiales en las que es necesario modificar las cantidades que se consumen de cada grupo de alimentos. Por ejemplo, durante la niñez se deben consumir muchos alimentos ricos en calcio.
- Distribución de las comidas: Los alimentos que

consumimos a lo largo del día suelen distribuirse en varias comidas. De esa forma se pueden conseguir de forma continua los nutrientes y la energía necesaria. El desayuno tiene mucha importancia, pues las actividades de la mañana, estudio o trabajo, suponen un gran esfuerzo.



Seccion 3.1

Vitaminas

Las vitaminas son sustancias que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse normalmente. Su cuerpo necesita 13 vitaminas. Son las vitaminas A, C, D, E, K y las vitaminas B. Por lo general, las vitaminas provienen de los alimentos que consume. El cuerpo también puede producir vitaminas D y K.

La mejor manera de obtener suficientes vitaminas es mantener una dieta balanceada con alimentos variados. En algunos casos, es posible que se necesite un multivitamínico diario para una salud óptima. Sin embargo, las altas dosis de algunas vitaminas pueden enfermarlo.

¿Donde podemos encontrar estas vitaminas?



La vitamina B1 (tiamina) se encuentra en los cereales y panes fortificados, en el pescado, las carnes magras y la leche

Vitamina B1

Entre las fuentes de vitamina B6 (piridoxina) están los frijoles, las legumbres, las nueces, los huevos, las carnes, el pescado, el pan y los cereales



Vitamina B6

Fuentes alimenticias de la vitamina B12:



Huevos, carne de res, carne de aves, mariscos, leche y sus derivados

Vitamina B12

Las frutas cítricas, los pimientos verdes, las fresas, los tomates, el brócoli, las patatas blancas y la patata dulce son excelentes fuentes de vitamina C (ácido ascórbico)



Vitamina C

Fuentes de vitamina A y beta caroteno:



La vitamina A proviene de fuentes animales como la carne, huevos y productos lácteos

El betacaroteno es el precursor de la vitamina A y proviene de los vegetales de hojas verdes, así como de las frutas y vegetales de colores intensos

Vitamina A



El cuerpo en si produce vitamina D cuando se expone al sol



El queso, la mantequilla, la margarina, la leche fortificada, el pescado y los cereales fortificados son fuentes de vitamina D

Vitamina D



La vitamina E se encuentra en el maíz, las nueces, las arañas, los vegetales de hojas verdes, los aceites vegetales y el germen de trigo.

vitamina E

vitamina K

Entre las fuentes de vitamina K están la col, la coliflor, las espinacas y otros vegetales de hojas verdes, así como los cereales.



Sección 3.2

Proteínas



Las proteínas se encuentran en cada célula viva del cuerpo. Nuestro organismo necesita proteínas provenientes de los alimentos que ingerimos para fortalecer y mantener a los huesos, los músculos y la piel. Obtenemos proteínas en la carne, los productos lácteos, las nueces y algunos granos o guisantes. Las proteínas de la carne y otros productos animales son proteínas completas. Eso significa que suministran todos los aminoácidos que el cuerpo no puede producir por sí mismo. Las proteínas de las plantas son incompletas. Es necesario combinarlas para obtener todos los aminoácidos que el cuerpo necesita.

Es importante obtener suficientes proteínas en la dieta. Es necesario comer proteínas todos los días, ya que el cuerpo no las almacena del mismo modo que almacena las grasas o carbohidratos. Una persona promedio necesita de 50 a 65 gramos de proteína al día. Esta es la cantidad que contienen cuatro onzas de carne más una taza de queso.

Sección 3.3

Carbohidratos

Los carbohidratos son uno de los principales tipos de nutrientes. Son la fuente más importante de energía para su cuerpo. Su sistema digestivo convierte estos hidratos de carbono en glucosa (azúcar en la sangre). Su cuerpo usa esta azúcar como energía para sus células, tejidos y órganos y guarda cualquier azúcar extra en su hígado y músculos para cuando los necesite.

Los carbohidratos se llaman simples o complejos dependiendo de su estructura química. Los carbohidratos simples incluyen el azúcar que se encuentra naturalmente en productos como frutas, vegetales, leche y derivados de la leche. También incluyen azúcares añadidos durante el procesamiento y refinación de alimentos. Los carbohidratos complejos incluyen panes y cereales integrales, vegetales ricos en fécula (almidón) y legumbres. Muchos de los carbohidratos complejos son una buena fuente de fibra. Para una dieta balanceada, limite la cantidad de azúcar agregada que usted consume y elija granos integrales en vez de granos refinados.



Sección 3.4

Grasas

La grasa es la principal fuente de energía y ayuda al cuerpo a absorber las vitaminas. Es importante para un crecimiento y un desarrollo adecuado y para mantenerlo saludable. La grasa brinda sabor a los alimentos y ayuda a sentirse satisfecho. Las grasas son una fuente especialmente importante de calorías y nutrientes para los niños pequeños. La grasa en la dieta también tiene un papel importante en los niveles de colesterol.

Pero no todas las grasas son iguales. Usted debe intentar evitar:

Las grasas saturadas se encuentran en productos animales tales como la manteca, el queso, la leche entera, los helados, la crema y las carnes grasosas, al igual que en los aceites como el de coco, de palma y de semilla de palma.



Las grasas saturadas como la manteca, grasa sólida, grasa de cerdo y cerdo en salmuera

Los ácidos transgrasos se encuentran en los alimentos fritos, productos comerciales horneados, alimentos procesados y margarinas.



Las grasas trans, que se encuentran en la manteca, ciertas margarinas, las galletas saladas y dulces, los bocadillos y otras comidas hechas o fritas con aceites parcialmente hidrogenados

Intente reemplazarlos por aceites como el de maíz, canola, oliva, cártamo, soya y girasol. Evidentemente, consumir un exceso de grasas hará que suba de peso.

Sección 3.5

Minerales



Los minerales son importantes para su cuerpo y para mantenerse sano. El organismo aprovecha los minerales para muchas funciones distintas, incluyendo la formación de huesos, la producción de hormonas y la regulación de los latidos cardíacos. Existen dos tipos de minerales: macro minerales y oligoelementos. Los macro minerales son minerales que el cuerpo necesita en cantidades más grandes. Incluyen calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre. El cuerpo necesita solamente pequeñas cantidades de oligoelementos. Los mismos incluyen hierro, manganeso, cobre, yodo, cinc, cobalto, flúor y selenio.

La mejor manera de obtener los minerales que su organismo necesita, es mediante el consumo de una amplia variedad de alimentos.

Seccion 3.6

Agua

Todas las criaturas vivas necesitan agua sana y potable. ¿Cuánto se necesita? Depende - su talla, el nivel de actividad y el clima determinan las diferencias. El agua que se bebe es una combinación de aguas superficiales y aguas subterráneas. El agua superficial incluye a los ríos, lagos y presas. Las aguas subterráneas provienen del subsuelo. En los Estados Unidos existe uno de los suministros de agua más sanos del mundo, pero la calidad del agua potable puede variar de un lugar a otro. Depende de la condición de la fuente del agua y del tratamiento que recibe. El tratamiento puede incluir agregarle fluoruro para prevenir las caries y cloruro para matar a los gérmenes.



Seccion 3.7

¿Qué debemos consumir con moderación?

Refrescos (Coca Cola, Pepsi, etc.)

Llenan el estomago provocando que las personas no coman por sentirse saciadas, fomentando la mala nutrición. Las personas los beben en lugar de tomar otros líquidos como jugos de frutas, chocolate, leche, que son más nutritivos y baratos. Aportan al cuerpo cantidades de azúcar innecesarias. El exceso de azúcar se transforma en grasa provocando gordura y problemas de salud. Producen caries.

Azúcar y Dulces

Hacen daño por las mismas razones que los refrescos. Es importante aclarar que no se trata de no comer cosas dulces (pues aportan energía y alegran el paladar), si no de evitar excesos que provoquen gordura y caries, o que quiten el hambre.

Comida muy grasosa y exceso de café

Al evitar el consumo de comida muy grasosa y el exceso de café hacemos un favor al sistema digestivo. Las personas que hierven sus alimentos en lugar de freírlos, y que toman poco café, tienen menos malestares estomacales y generalmente sufren menos úlceras estomacales, inflamación del colon y del estomago, y estreñimiento. Asimismo los individuos que no toman café duermen mejor.

Exceso de Sal

Aquellas personas que evitan el exceso de sal en la comida están previniendo enfermedades como alta presión y enfermedades del corazón que provoca la hipertensión. Además las personas que se hinchan porque su cuerpo retiene mucha agua, pueden controlar la hinchazón evitando el exceso de sal.

Seccion 3.8

Pirámide nutricional, ¡En qué orden comer!



CONSUMO OCASIONAL

Grasas (margarina, mantequilla, salsas...)
Dulces, bollería, caramelos, pasteles.
Bebidas refrescantes, helados, batidos.
Carnes grasas, embutidos

CONSUMO DIARIO

Pescados y mariscos 3-4 raciones semana
Carnes magras 3-4 raciones semana
Huevos 3-4 raciones semana
Legumbres 2-4 raciones semana
Frutos secos 3-7 raciones semana
Leche, yogur, queso 2-4 raciones

Aceite de oliva 3-6 raciones día
Verduras y hortalizas >ó= 2 raciones día
Frutas & hortalizas >ó=3 raciones día
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas 4-6 raciones día
Agua 4-8 raciones día

Capítulo 4

Enfermedades producidas por mala nutrición.

Desnutrición

Es una afección que ocurre cuando el cuerpo no recibe los nutrientes suficientes. Hay muchas causas de desnutrición. Esta puede surgir a raíz de:

- Dieta inadecuada o des balanceada.
- Problemas con la digestión o la absorción.
- Ciertas afecciones médicas.



La desnutrición puede ocurrir si usted no consume suficiente alimento. La inanición es una forma de desnutrición. Usted puede desarrollar desnutrición si le falta una sola vitamina en la dieta.

En algunos casos, la desnutrición es muy leve y no causa ningún síntoma. Sin embargo, algunas veces puede ser tan severa que el daño hecho al cuerpo es permanente, aunque usted sobreviva.

La desnutrición continúa siendo un problema significativo en todo el mundo, sobre todo entre los niños. La pobreza, los desastres naturales, los problemas políticos y la guerra contribuyen a todos padecimientos, e incluso epidemias, de desnutrición e inanición, y no solo los países en desarrollo.

Beri Beri

Es una enfermedad en la cual el cuerpo no tiene suficiente vitamina B1 (Tiamina).

Síntomas:

Dificultad para caminar.
Pérdida de sensibilidad en las manos y pies.
Pérdida de función muscular, parálisis en extremidades.
Confusión mental.
Dolor.
Movimientos extraños de los ojos.
Hormigueo y vómitos.
Despertarse en la noche con dificultad respiratoria.
Incremento de frecuencia cardíaca.
Dificultad para respirar con la actividad.
Hinchazón en las extremidades inferiores.

Tratamiento:

Suplemento de vitamina B1. Los suplementos de tiamina se administran a través de inyecciones o por vía oral. También se pueden suministrar otro tipo de vitaminas. Después se deben realizar exámenes de sangre para ver que tal está respondiendo.

El Beri Beri, sin tratamiento es Mortal, pero con tratamiento generalmente las personas mejoran rápidamente.

Deficiencia de Vitamina A



Si usted no recibe suficiente vitamina A, es más propenso a contraer enfermedades infecciosas y tener problemas de visión. Si usted recibe demasiada vitamina A, puede resultar enfermo. Asimismo, el consumo de grandes dosis de esta vitamina puede causar defectos congénitos.

La mejor manera de obtener los requerimientos diarios de vitaminas esenciales es consumir una variedad de frutas, verduras, productos lácteos fortificados, legumbres (fríjoles secos), lentejas y granos integrales.

Deficiencia de Vitamina B2

Es importante para el crecimiento corporal y la producción de glóbulos rojos e igualmente ayuda en la liberación de energía de los carbohidratos.)

Síntomas:

- Anemia.
- Úlceras bucales o labiales.
- Trastornos de la piel.
- Dolor de garganta.
- Inflamación de las membranas mucosas.

Los siguientes alimentos suministran riboflavina (vitamina B2) en la dieta:

- Productos lácteos.
- Huevos.
- Hortalizas de hoja verde.
- Carnes magras.
- Legumbres.
- Leche.
- Nueces

Deficiencia de Vitamina B9

El folato (vit B9) ayuda en el trabajo celular y en el crecimiento de los tejidos. El hecho de tomar la cantidad correcta de ácido fólico antes y durante el embarazo ayuda a prevenir ciertas anomalías congénitas, incluyendo la espina bífida. El folato también ayuda a prevenir la anemia

Síntomas:

- Diarrea.
- Encanecimiento del cabello.
- Úlceras bucales.
- Úlcera péptica.
- Retraso en el crecimiento.
- Hinchazón de la lengua (glositis).

Los siguientes alimentos suministran folato (vitamina B9) en la dieta:

- Hortalizas de hojas verdes y oscuras.
- Guisantes y fríjoles secos (legumbres).
- Frutas y jugos de cítricos



Deficiencia de Vitamina E

La vitamina E es un antioxidante que protege el tejido corporal del daño causado por sustancias llamadas radicales libres.

Consumir vitamina E no es riesgoso ni dañino. Sin embargo, en forma de suplementos, las dosis altas de esta vitamina podrían incrementar el riesgo de sangrado y hemorragia grave en el cerebro.

Los altos niveles de vitamina E también pueden aumentar el riesgo de defectos congénitos.

Los siguientes alimentos suministran Vitamina E en la dieta:

Aceites vegetales de maíz (de germen de trigo, girasol, cártamo, maíz y soya).

Nueces (almendras, el maní y las avellanas).

Semillas (como las semillas de girasol).

Hortalizas de hoja verde (como las espinacas y el brócoli).

Cereales para el desayuno, jugos de frutas.

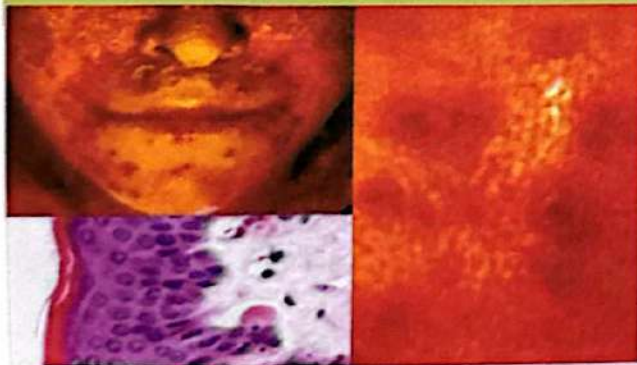
Deficiencia de Vitamina K

La vitamina K se conoce como la vitamina de la coagulación, porque sin ella la sangre no coagularía. Algunos estudios sugieren que ayuda a mantener los huesos fuertes en los ancianos. Su deficiencia produce lesiones hepáticas.

La deficiencia de vitamina K, es muy rara.

Las personas que padecen deficiencia de vitamina K generalmente son más propensas a presentar hematomas y sangrado.

Es importante que usted mantenga los niveles de vitamina K en su sangre más o menos iguales día a día



La vitamina K se encuentra en los siguientes alimentos:

Hortalizas de hoja verde, como la col, la espinaca, las hojas de nabos, la col rizada, la acelga, las hojas de mostaza, el perejil, la lechuga romana y la lechuga de hoja verde.

Verduras como las coles de Bruselas, el brócoli, la coliflor y el repollo.

El pescado, el hígado, la carne de res, los huevos y cereales.



Enfermedad de Kwashiorkor

Es una forma de desnutrición que ocurre cuando no hay suficiente proteína en la dieta. Esta enfermedad es más frecuente en países muy pobres y, a menudo, ocurre durante una sequía u otro desastre natural o durante épocas de inestabilidad política. Estas situaciones son responsables de la falta de alimento, lo cual lleva a que se presente desnutrición



Síntomas

- Cambios en la pigmentación de la piel
- Disminución de la masa muscular
- Diarrea
- Deficiencia en el aumento de peso y en el crecimiento
- Fatiga
- Cambios en el cabello (cambios en el color o la textura)
- Aumento en el número y gravedad de las infecciones debido a daño en el sistema inmunitario
- Irritabilidad
- Abdomen grande que sobresale (protruye)
- Letargo o apatía
- Pérdida de la masa muscular
- Salpullido (dermatitis)
- Shock (etapa avanzada)
- Hinchazón (edema)

Tratamiento

El tratamiento depende de la gravedad de la afección. Las personas que están en shock requieren tratamiento inmediato para restaurar la volemia y mantener la presión arterial.

Primero se administran calorías en forma de carbohidratos, azúcares simples y grasas. Las proteínas se administran después de que otras fuentes calóricas ya han suministrado energía. Los suplementos de vitaminas y minerales son esenciales.

Anemia Megaloblástica

Es un trastorno sanguíneo en el cual se presenta anemia con glóbulos rojos que son más grandes de lo normal. La anemia es una afección en la cual el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos saludables. Los glóbulos rojos le suministran oxígeno a los tejidos corporales.

Causas:

Deficiencia de ácido fólico o de vitamina B12.
Alcoholismo
Ciertos trastornos hereditarios
Medicamentos que afectan el ADN, como los fármacos para quimioterapia
Leucemia
Síndrome mielodisplásico
Mielofibrosis
El anticonvulsivo Dilantin

Tratamiento

El primer objetivo es diagnosticar la causa de la anemia, de la cual depende el tratamiento. Las anemias relacionadas con deficiencias vitamínicas específicas se abordan por separado.

Pelagra

Es una enfermedad que se presenta cuando una persona no obtiene suficiente niacina (una de las vitaminas del complejo B) o triptófano (un aminoácido).

La causa de la pelagra es el hecho de tener muy poca niacina o triptófano en la alimentación y también puede ocurrir si el cuerpo no logra absorber estos nutrientes. Se puede presentar después de enfermedades gastrointestinales o con el alcoholismo. Esta enfermedad es común en partes del mundo donde las personas consumen mucho maíz en su dieta.
Síntomas: Delirios, Diarrea, Membranas mucosas inflamadas, Confusión mental, Úlceras cutáneas descamativas.



Raquitismo

Es un trastorno causado por una falta de vitamina D, calcio o fósforo. Este trastorno lleva a que se presente reblandecimiento y debilitamiento de los huesos.

Síntomas

Dolor o sensibilidad ósea
brazos
piernas
pelvis
columna

Deformidades dentales

retraso en la formación de los dientes
disminución del tono muscular
defectos en la estructura de los
dientes, perforaciones en el esmalte
aumento de caries en los dientes
debilidad progresiva

Crecimiento deficiente

Aumento de las fracturas óseas
Calambres musculares
Baja estatura
Deformidades esqueléticas
Piernas arqueadas
Proyección del esternón hacia adelante
Deformidades pélvicas
Deformidades de la columna



Tratamiento

El tratamiento depende de la gravedad de la afección. Las personas que están en shock requieren tratamiento inmediato para restaurar la volemia y mantener la presión arterial.

Primero se administran calorías en forma de carbohidratos, azúcares simples y grasas. Las proteínas se administran después de que otras fuentes calóricas ya han suministrado energía. Los suplementos de vitaminas y minerales son esenciales.



ANEXOS

Bibliografía:

- Turner, Victor. "Rituals and Communitas." Creative Resistance. 26 Nov. 2005
- www.limpieza.us/servicios/.../los-peligros-y-cuidados-en-la-limpieza/
- www.seg-social.es/ism/gsanitaria_es/.../cap13_1_higienepersonal.htm
- www.pediatraldia.cl/higiene1.htm
- www.consumoteca.com › Alimentación › Seguridad alimentaria
- www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/dietas/GruposAlimentos.asp
- Sarubin Fragaakis A, Thomson C. The Health Professional's Guide to Popular Dietary Supplements. 3rd ed. Chicago, IL: American Dietetic Association, 2007.
- Darleny Carolina Romero (Tomas de imágenes durante el proceso de validación del manual educativo de Higiene y Seguridad Alimentaria).

Asociación de Organismos No Gubernamentales
(ASONOG)

Canadá World Youth
(CWY)

Fundación Louise Grenier.

Jóvenes Líderes en Acción

Proyectos Sectoriales Belén Gualcho, Ocotepeque/Camalote
Campuca, Gracias, Lempira

Manual Educativo de Higiene y Seguridad Alimentaria

Director Ejecutivo: Lic. José Ramón Ávila

Coordinadora: Lic Psc. Heidy Claribel Ramírez Carvajal

Supervisión y Validación: Ing. Jenny Maviel Rivas Técnica del
Proyecto

Validación: Darleny Carolina Romero

Redacción: Cesar José Pinto.

LISTADO DE PERSONAS QUE ASISTIERON A LA VALIDACION DEL MANUAL DE HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

MUNICIPIO DE BELEN GUALCHO ,OCOTEPEQUE

| | |
|---------------------------|-----------------|
| María Alexandra | 1402-1984-00291 |
| Teresa de Jesús León | 0404-1984-00751 |
| María Raquel Márquez | 1402-1979-00148 |
| Samuel Sánchez Bajurto | 1402-1979-00010 |
| Laura Vásquez | 1402-1961-00188 |
| Lidia Amparo M. | 1402-1978-00221 |
| Herminia Sánchez Martínez | 1402-1976-00299 |
| Olinda López | 1402-1958-00008 |
| María Esperanza M. | 1402-1980-00161 |
| María del Carmen Lemus | 1402-1972-00260 |
| Gloria Pérez | 1402-1981-00403 |
| Sonia Nohemí Valeriano | 1402-1976-00175 |
| Juana Vásquez | 1402-1969-00003 |
| Antonía Hernández | 1001-1973-00076 |
| María Ángela Trejo | 1402-1968-00063 |
| Hermelinda Bajurto | 1402-1969-00100 |
| Karla Xiomara Vásquez | 1402-1992-00361 |
| Alicia Martínez | 1402-1966-00165 |
| María Otilia de Dios | 1402-1951-00132 |
| Orbelinda Vásquez | 1402-1970-00012 |
| Elvia Argentina Cortes | 1402-1973-00203 |
| Maricela Román Valeriano | 1402-1988-00265 |
| Domitila Cruz | 1402-1977-00088 |
| Elida Cruz | 1402-1981-00293 |
| María Julia Bajurto | 1402-1950-00534 |
| Dulía María Román | 1402-1993-00225 |
| Floridalma Vásquez | 1402-1998-00266 |
| Otilia Esperanza Matheu | 1402-1984-00277 |
| María Marina Bajurto | 1402-1957-00001 |
| Anabel López | 1402-1983-00224 |
| Rolando Bajurto | 1402-1983-00321 |
| Mildred Bajurto | 1402-1963-00033 |
| María Paz Vásquez | 1402-1963-00033 |
| Néstor Eli Valeriano | 1402-1985-00419 |
| Alberto Bajurto | 1402-1949-00029 |
| María Herminia Sánchez | 1402-1967-00083 |
| Lucía Sánchez | 1402-1978-00272 |
| Elvia Leticia Cruz | 1402-1983-00132 |
| María de los Ángeles V. | 1402-1939-00143 |
| Jovita Matheu | 1402-1982-00060 |
| Geraldina Vásquez | 1402-1984-00213 |
| Jorge Adán M. | 1402-1958-00187 |
| Rony Adin Vásquez | 1402-1988-00136 |
| Edras Adonay Vásquez | 1402-1991-00260 |

| | |
|---------------------------|-----------------|
| Santos René Matheu | 1402-1990-00292 |
| Teresa de Jesús Melgar | 1319-1972-00195 |
| María Feliciano Herrera | 1402-1956-00005 |
| María Teodolina P. | 1315-1990-00279 |
| Manfredo Cruz | 1402-1982-00318 |
| Jeremías Manueles Vasquez | 1402-1974-00235 |
| Edgar Antonio Santos | 1413-1973-00171 |
| Carlos Vásquez | 1402-1968-00048 |
| Leonel Bajurto | 1402-1976-00229 |
| Elvin Marquel | 1402-1982-00321 |
| Nilsen Ismenia López | 1402-1987-00207 |
| Brenda Márquez | 1402-1987-00045 |
| Roxana Román | 1402-1993-00365 |
| Julio Edgardo Román | 1402-1992-00368 |
| Ovidio Bajurto | 1402-1957-00088 |
| Álvaro Valeriano | 1402-1961-00213 |
| Laura Valeriano | 1402-1973-00508 |
| Josefa Fúnez | 1402-1965-00113 |
| Marcia Gómez | 1402-1957-00277 |

MUNICIPIO DE CAMALOTE CAMPUCA, GRACIAS LEMPIRA

| | |
|--------------------------|-----------------|
| Florencia López. | 1301-1958-00203 |
| María Mártir Herrera | 1301-1978-00248 |
| Juana Adaluz F. | 1301-1982-00398 |
| María Manuela F. | 1301-1985-00500 |
| Faustino Herrera | 1301-1949-00201 |
| Berta Alicia Herrera | 1301-1973-00447 |
| Elsa Marina Reyes | 1301-1975-00580 |
| Candelaria Fúnez | 1301-1983-00086 |
| Enriqueta Fúnez | 1301-1974-00320 |
| Alejandrina Pine da | 1301-1962-00098 |
| Doris Suyapa Fúnez | 1301-1972-00390 |
| Ada Esperanza Sarmiento | 1301-1988-00218 |
| María Dolores Villanueva | 1301-1961-00336 |
| Nelly Yolanda Pineda | 1301-1978-00135 |
| Julia Fúnez | 1301-1953-00048 |
| María Brígida V. | 1301-1960-00276 |
| Evangelina Pineda | 1301-1978-00560 |
| María Rafaela Fúnez | 1301-1964-00300 |
| Reina Margarita S. | 1301-1972-00014 |
| Martha Fúnez | 1301-1978-00192 |

| | |
|---------------------------|-----------------|
| Melania Herrera | 1301-1984-00602 |
| Sabina Fúnez | 1301-1956-00081 |
| María Elena Fúnez | 1301-1970-00370 |
| Pastora Sarmiento | 1301-1944-00015 |
| Gilma Suyapa Cuerva | 1301-1985-00252 |
| María Adelma Reyes | 1301-1978-00438 |
| José Marino Pineda | 1301-1970-00142 |
| Catalina Milla | 1301-1977-00065 |
| María Hilaria Lara | 1301-1985-01087 |
| Rosa Portillo | 1301-1977-00476 |
| María Jerónima Villanueva | 1301-1965-00399 |
| María Emérita Villanueva | 1301-1986-00190 |
| Lilian Perdomo | 1301-1982-00477 |
| Manuela Milla | 1301-1985-00658 |
| Erculiana Villanueva | 1301-1985-00163 |
| Sonia Maritza Perdomo. | 1301-1994-00782 |
| María Olivia Herrera | 1301-1973-00402 |
| Lorenza García Herrera | 1301-1974-00107 |
| María Eladia Herrera | 1301-1979-00108 |
| María Rosario García | 1301-1983-00637 |
| Dominga Lara | 1301-1955-00109 |
| Karla Patricia Herrera | 1301-1989-00800 |
| Miriam Yamileth López | 1301-1978-00632 |
| Gloria Isabel Sarmiento | 1301-1982-00539 |
| Rosario Herrera Lara | 1301-1971-00440 |
| María Adriana Lara | 1301-1949-00083 |
| Silvia Lara | 1301-1970-00177 |
| María Herrera | 1301-1986-00197 |
| Catalina García | 1301-1981-00318 |
| Leonardo Herrera | 1301-1985-00124 |
| Merlín Villanueva | 1301-1981-00711 |
| José Álvaro Herrera | 1301-1988-00538 |
| Edwin Teodoro Lara | 1301-1989-00541 |
| María Pasabien Membreño | 1301-1973-00524 |
| María Susana García | 1301-1979-00350 |
| Sonia Margarita López | 1301-1968-00322 |
| Juana Herrera | 1301-1975-00625 |
| María Alejandrina Fúnez | 1301-1981-00421 |
| Gloria Patricia Pérez | 1301-1986-00132 |

