



# Salud Pública

## Calidad e Inocuidad de Alimentos



### 2.2. MANEJO SEGURO DE ALIMENTOS EN CASA:

#### COMPRAR DE FORMA SEGURA

Como comprar.ppt

Donde comprar.ppt

En los últimos años se ha modificado la manera de adquirir alimentos, compras quincenales o mensuales, internet, servicios a domicilio,.... pero la compra no deja de ser un paso más en la cadena alimentaria. Así, su importancia recae en que es en este momento cuando planificamos y elegimos los alimentos que vamos a consumir.

#### PLANIFICAR LA COMPRA

· La compra debe comenzar por los productos que no necesitan frío (conservas, bebidas,...), seguir por los refrigerados (frutas, verduras, carnes, yogures,...), y acabar por los congelados. Al adquirir los productos congelados al final, impediremos que se rompa la cadena de frío, y nos permitirá evitar aumentos de temperatura que faciliten el crecimiento de microorganismos en estos alimentos.

#### ELEGIR LOS PRODUCTOS

· Los productos envasados deben estar en perfecto estado, rechazaremos los que estén abombados, mojados, abollados, abiertos o dañados.

· En el caso de productos congelados, es importante descartar aquellos que tengan escarcha o cristalitas de hielo, ya que puede indicar un almacenamiento prolongado o una rotura de la cadena del frío.

· Para realizar una buena selección de los productos las etiquetas proporcionan información importante para el consumidor. Nos permiten conocer datos sobre la composición nutricional, las cantidades y volúmenes del producto, los ingredientes, información sobre el contenido de alérgenos.

· En las etiquetas también encontraremos la fecha de vencimiento o de caducidad lo que nos permitirá una compra más lógica y coherente dentro de nuestras necesidades. Comprender bien las fechas de vencimiento y de consumo preferente te ayudará a consumir los productos de forma segura pero también a no desperdiciar comida:

- La fecha de vencimiento indica hasta cuando un alimento se puede consumir de forma segura si se siguen las indicaciones de conservación y uso facilitadas por el fabricante.



·Para la compra de productos pesqueros, existen unos indicadores fáciles que pueden ayudarte en tu decisión de compra:

-El pescado y marisco en mal estado puede tener un ligero olor a amoníaco, que se intensifica con la cocción. Desecha cualquier producto con olores extraños.

-La carne del pescado debe ser firme y brillante.

-Las agallas deben ser de color rojo brillante, sin sustancias serosas.

-Los ojos deben ser claros y traslúcidos, y nunca deben estar hundidos.

Para las frutas y verduras, es importante seleccionar aquellas que no tengan golpes o estén dañadas.

#### ORGANIZAR EL CARRO

· Los alimentos deben estar separados correctamente de los productos tóxicos (productos de limpieza, insecticidas, etc).

· A la hora de embolsar se deben separar los alimentos manteniendo la misma organización que durante la selección de los productos: agrupando los alimentos que no necesitan frío, colocando juntos los refrigerados y aislando los congelados en bolsas isotérmicas.

·No mezclar alimentos que puedan contaminar a otros (ej: carnes crudas o pescados con frutas y verduras).

- Es conveniente no colocar la carne y el pescado crudo sobre otros productos, ya que podrían gotear y contaminarlos.

- Asegúrate de mantener separados físicamente (en bolsas distintas) los alimentos crudos de los productos listos para su consumo.

#### TRANSPORTE

·Durante el transporte los alimentos que necesitan frío para su conservación (lácteos, carnes, pescados, etc) aumentarán su temperatura y esto puede propiciar la multiplicación de bacterias causantes de toxiinfecciones.

·Si en la bolsa de la compra hay productos que necesitan refrigeración o congelación el transporte a casa debe realizarse lo antes posible.

#### COLOCAR DE FORMA SEGURA

Cuando lleguemos a casa, trataremos de clasificar los alimentos en alimentos que no necesitan frío, alimentos refrigerados y alimentos congelados.

La etiqueta de los productos alimenticios nos puede ayudar, ya que en muchos casos nos informará del



modo de conservación más adecuado. No tires los envases de los productos sin asegurarte de que conoces bien el modo de conservación y de empleo.

No debemos almacenar productos o limpiadores químicos junto con alimentos y nunca se debe utilizar para almacenar alimentos, recipientes que hayan contenido productos no alimenticios o sustancias químicas.

### ALIMENTOS QUE NECESITAN FRÍO PARA SU CONSERVACIÓN

Los alimentos que necesiten frío para su conservación deben ser guardados con rapidez para mantener la cadena de frío.

Esto es importante no sólo para preservar la calidad, propiedades nutritivas y organolépticas de los productos alimenticios, sino también para mantener al alimento en condiciones adecuadas de seguridad. Los alimentos se alteran principalmente por la acción de las bacterias, que son muy activas a temperatura ambiente, la mayoría de microorganismos potencialmente patógenos crecen rápidamente y se multiplican en muy poco tiempo. El frío no destruye los microorganismos, pero sí hace más lento o detiene su desarrollo.

Aunque estos microorganismos pueden ser destruidos parcial o totalmente con una buena cocción, hasta que llegue el momento de cocinar, debemos intentar reducir este peligro manteniendo una temperatura de conservación apropiada. Por esta razón, los alimentos deben estar el menor tiempo posible a temperatura ambiente, sobre todo en zonas cálidas, ya que se puede producir un rápido crecimiento de microorganismos en el alimento.

Hay ciertos alimentos con mayor tendencia al crecimiento de microorganismos, por lo que habrá que tener más cuidado a la hora de manipularlos y conservarlos: carnes, productos cárnicos y sus derivados, productos de la pesca y sus derivados, productos preparados a base de huevo, leche y productos lácteos o alimentos que no vayan a sufrir tratamiento posterior (frutas y verduras cortadas, alimentos cocinados....)

### EN LA NEVERA. ALIMENTOS REFRIGERADOS

Como conservar.ppt

Algunas de las bacterias causantes de intoxicaciones alimentarias pueden multiplicarse a temperatura ambiente en muy poco tiempo, y una de las mejores maneras de evitar esto es refrigerar los alimentos a la temperatura adecuada.

·La temperatura ideal de refrigeración oscila entre 0 y 4°C. Deja abierta la puerta durante el menor tiempo posible.

·No se debe sobrecargar la nevera y es importante separar adecuadamente los alimentos para facilitar la circulación del aire.

·Para evitar que unos alimentos contaminen a otros, es importante colocar apropiadamente los alimentos en la nevera según sus necesidades de conservación. Debes separar siempre los alimentos crudos de los



cocinados y reorganizar frecuentemente las existencias del frigorífico.

Puedes usar estos criterios para colocar los productos:

- En el estante superior: alimentos cocinados (sobras de comida envasadas, recipiente con conservas no utilizadas en su totalidad, etc.
  - En el estante del centro: Huevos, productos lácteos y embutidos
  - En el estante inferior: alimentos crudos: carne, ave y pescado siempre envasados y separados adecuadamente, y productos en descongelación, así evitaremos goteos y derrames.
  - En la puerta: bebidas o alimentos con un consumo frecuente, como leche, refrescos o zumos.
  - En el verdulero: Frutas y verduras.
- Utiliza envases y tapas para evitar que los alimentos crudos "contaminen" los alimentos cocinados o listos para el consumo.
  - Los alimentos que se quieran descongelar deben colocarse en envases tapados y situarse en el estante inferior para que el exudado que desprenden las carnes o pescados no caiga encima de otros alimentos y los contamine.
  - Es aconsejable limpiar con frecuencia el interior de la nevera y siempre que se produzcan derrames o goteos.
  - Se debe cumplir con la máxima: "lo primero que entra es lo primero que sale". De esta manera, consumiremos primero aquellos productos con una fecha de caducidad más próxima.

## EN EL CONGELADOR ALIMENTOS CONGELADOS

Como congelar.ppt

- Es aconsejable envasar los productos en porciones pequeñas, ya que de esta manera, la congelación será más rápida y conllevará menos riesgos alimentarios. Esto no sólo facilita su congelación, sino que también permite una mejor organización de las raciones.
- Las bolsas de plástico herméticas para congelar son muy útiles para el envasado. Deben utilizarse una sola vez y conviene quitar la mayor cantidad de aire posible. Por otro lado, hay que tener en cuenta que cuando los alimentos se congelan se expanden, por lo que habrá que dejar un espacio proporcional para evitar que los envases estallen.
- Se debe utilizar el criterio "lo primero que entra es lo primero que sale", por lo que anotar la fecha de congelación en las bolsas o envases nos ayudará a saber qué productos deberemos consumir primero.



·Para una mayor información sobre la duración de estos productos no olvides consultar las indicaciones de conservación del fabricante.

·Si congelas alimentos después de cocinarlos, no olvides dejarlos enfriar antes de introducirlos en el congelador, ya que al introducirlos calientes, puedes afectar negativamente a la temperatura de otros.

·No debemos recongelar los alimentos, ya que sucesivas congelaciones, restan calidad a los alimentos y facilitan su contaminación.

#### ALIMENTOS QUE NO NECESITAN FRIO

·Los alimentos que no necesitan frío deben colocarse en un lugar fresco y seco.

·Para racionalizar el consumo, es apropiado reorganizar frecuentemente los armarios, de tal manera que se intente cumplir con la máxima: "lo primero que entra es lo primero que sale". De esta manera, consumiremos primero aquellos productos con una fecha de caducidad más próxima.

·Si se abre un producto y no se consume en su totalidad, se debe retirar el envase original y trasladarlo a un recipiente hermético para su conservación en el frigorífico.

#### COCINAR DE FORMA SEGURA

La mayoría de los microorganismos pueden ser destruidos parcial o totalmente con una buena cocción. Sin embargo, la mayor parte de las intoxicaciones alimentarias se producen porque no sabemos manipular higiénicamente los alimentos, a continuación algunos consejos para cocinar en forma segura:

##### ·HIGIENE PERSONAL

La higiene personal juega un papel importantísimo en la prevención de las Enfermedades Transmitidas por Alimentos.

·Las manos son el principal vehículo de transmisión de microorganismos, por lo que hay que lavarse bien las manos antes y después de manipular cualquier alimento y después de realizar actividades que puedan suponer un riesgo como usar el baño, tocar mascotas,...Es conveniente lavarse concienzudamente bajo el chorro de agua y con jabón y deben secarse preferentemente con paños de un solo uso o toallas de papel.

·Además, hay que mantener las manos en buenas condiciones, llevar siempre las uñas cortas y limpias, ya que éste puede ocultar la suciedad. Es conveniente evitar anillos y pulseras que pueden tener restos de suciedad. Las heridas en las manos deben cubrirse adecuadamente.

·En nuestro pelo, saliva y mucosas también existen bacterias que pueden infectar los alimentos. Así, recogerse el cabello, utilizar ropa limpia, no estornudar o toser sobre los alimentos, evitar mascar chicle,... mientras cocinamos son buenos métodos para evitar riesgos.

·Si estamos enfermos es mejor no preparar comida para otros.



#### · HIGIENE EN LA COCINA

Las bacterias pueden propagarse por su cocina e instalarse en las tablas de cortar, en los utensilios, las esponjas y las superficies de los mostradores y gabinetes. Puede combatirlos de esta manera:

· Las superficies de trabajo donde se vayan a preparar alimentos han de mantenerse en perfecto estado de limpieza, al igual que las tablas de cortar y demás utensilios de cocina. Después de cada uso es imprescindible realizar una limpieza adecuada de las superficies, cuchillos y utensilios utilizados, especialmente después de preparar alimentos crudos, puesto que pueden suponer una importante fuente de contaminación para otros alimentos ya cocinados.

· Los paños de cocina han de estar limpios, por lo que deben cambiarse con bastante frecuencia y siempre que sea necesario.

· La cocina es el principal lugar de manipulación de alimentos en el hogar, por lo que es importante mantenerla en condiciones adecuadas. Se ha de limpiar diariamente e impedir que los animales domésticos entren sin control.

· Las basuras deben almacenarse en recipientes con tapadera, apartados de las superficies de manipulación de los alimentos. Estos cubos han de limpiarse frecuentemente.

#### · LIMPIEZA DEL PRODUCTO

Las frutas y verduras frescas son alimentos sanos y saludables pero pueden estar contaminadas por microorganismos procedentes de la tierra o el agua de riego o pueden haberse contaminado después de ser cosechadas durante su manipulación, transporte y almacenamiento. Por ello, debes lavar todas las frutas y verduras bajo un chorro de agua antes de consumirlas, cortarlas o cocinarlas. Después de lavarlas sécalas bien con un paño limpio o papel de cocina.

#### · DESCONGELACIÓN

· Si requerimos cocinar un producto que se encuentra o encontraba congelado, podemos usar varios métodos seguros para su descongelación:

- En el estante inferior del frigorífico durante 24 horas

- En el microondas utilizando la opción "defrost" o "descongelar"

- No es un método seguro de descongelación colocar los alimentos en una superficie de cocina o en el fregadero para descongelarlos a temperatura ambiente ya que así se permite el desarrollo rápido de bacterias.

- Una vez descongelados, los alimentos deben cocinarse rápidamente.



## COCINADO

·Si el etiquetado del producto indica un modo de preparación específico para el alimento, se deben seguir sus indicaciones. Esto es muy importante en el uso del microondas.

·Cuando cocinemos, debemos asegurarnos de que el interior del alimento alcance la temperatura adecuada. Por lo general, para evitar intoxicaciones alimentarias, es necesario que el alimento alcance, en todas sus partes, los 72°C.

-Para la carne, nos daremos cuenta de que se alcanza esa temperatura, cuando la carne vacuna alcance un color grisáceo, y cuando en el pollo desaparezca el color rosa.

-Los huevos han de cocinarse hasta que la yema y la clara estén cuajadas, además, los alimentos que contengan huevo han de servirse inmediatamente después del cocinado.

-Los pescados que hayan alcanzado una temperatura adecuada de cocinado presentaran una carne firme y blanca, fácilmente separable con el tenedor.

-Mediante un cocinado adecuado de cualquiera de estos productos se minimiza el riesgo de contraer enfermedades.

-No obstante, si se decide comer pescados y mariscos crudos (sushi, boquerones en vinagre,...) se deben seguir los siguientes consejos:

-Compra el pescado ya eviscerado y, si no lo está, hazlo rápidamente al llegar a casa.

-Asegúrate que ha sido congelado durante al menos 24 horas a -20°C.

## CONSERVACIÓN Y CALENTADO DEL PRODUCTO COCINADO

·Una vez cocinados, los alimentos que no se vayan a consumir inmediatamente, deben conservarse en frío.

·Si congelas y si refrigeras alimentos después de cocinarlos, no olvides dejarlos enfriar antes de introducirlos en el congelador, ya que al introducirlos calientes, puedes afectar negativamente a la temperatura de otros.

·Al recalentar un alimento previamente cocinado que se ha refrigerado o descongelado, debemos asegurarnos de que todas las partes del alimento, incluido el centro del mismo, alcancen al menos una temperatura de 72°C, durante como mínimo, 15 segundos. Lo ideal es recalentar sólo la cantidad que se va a consumir, evitando así múltiples recalentamientos que aumentan las probabilidades de toxiinfecciones.

Dirección de Promoción y Prevención  
Salud Nutricional Alimentos y Bebidas  
Octubre 2013