

CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS ¹

La inocuidad de los alimentos está en sus manos



Mantenga la limpieza

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

¿Porqué?

En la tierra, el agua, los animales y la gente se encuentran microorganismos peligrosos que causan enfermedades originadas en los alimentos. Ellos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, ropa, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento no adecuadamente lavado.

Los microorganismos peligrosos son fácilmente llevados de un lado a otro y un contacto leve puede contaminar los alimentos.



Separe alimentos crudos y cocinados

- ✓ Separe en todo momento los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer.
- ✓ Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- ✓ Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

¿Porqué?

Los alimentos crudos, especialmente carne, pollo y pescado y sus jugos, pueden tener microorganismos peligrosos que pueden pasar a otros alimentos tales como comidas cocinadas o listas para comer durante la preparación de los alimentos o mientras se conservan.

¹ Food Safety Initiative. World Health Organization. WHO/SDE/PHE/FOS/OO.4. Versión Preliminar. Original: Inglés



Cocine completamente

- √ Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.
- √ Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcanzaron 70°C. Para carnes rojas y pollos cuide que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de termómetros.
- √ Recaliente completamente la comida cocinada

¿Porqué?

La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Aunque la inocuidad depende tanto de la temperatura como del tiempo, la cocción adecuada tal que todas las partes del alimento alcancen 70 °C ayuda a asegurarse que la comida es apta para el consumo. Existen alimentos como trozos grandes de carne o pollos enteros o carne molida, que requieren especial control de la cocción. El recalentamiento adecuado mata los microorganismos que puedan haberse desarrollado durante la conservación de los alimentos.



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 debajo de 5°C)
- √ Mantenga la comida caliente realmente caliente (por encima de los 60 °C)
- √ No guarde comida mucho tiempo, aún en la heladera. *Los alimentos listos para comer para niños no deben ser guardados*
- √ No descongele los alimentos a temperatura ambiente

¿Porqué?

Los microorganismos peligrosos que causan enfermedades transmitidas por alimentos necesitan alimento, humedad, temperatura y tiempo para reproducirse. Por debajo de los 5°C o por encima de los 60 °C el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene. Los microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente.



Use agua y materias primas seguras

- √ Use agua tratada para hacerla segura
- √ Seleccione alimentos sanos y frescos
- √ Elija alimentos ya procesados para su inocuidad, tales como leche pasteurizada
- √ Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas

√ No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento

¿Porqué?

Aunque en muchos lugares el agua es segura, en otros lugares puede servir como vehículo para microorganismos dañinos. Muchos tipos de alimentos crudos no tienen peligro, pero es necesario tener cuidado en la selección de ellos y tomar medidas de prevención como es el lavado y el pelado que reducen el peligro.

Las materias primas, incluyendo el agua, pueden contener no solo microorganismos sino también químicos dañinos.

Conocimiento = Prevención