

5

CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS.

Mantenga la limpieza



★ Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación.

Lávese las 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)

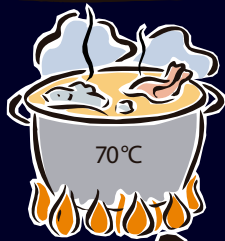


Separe alimentos crudos y cocinados

Separe siempre 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.



Cocine completamente

Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.

Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcancen 70°C (158°F). 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.

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 perecibles (preferiblemente bajo los 5°C(41°F).

Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C(140°F)

No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en la heladera. Los alimentos listos para comer para niños no deben ser guardados.

No descongele los alimentos a temperatura ambiente.



Use agua y materias primas seguras

Use agua tratada para que sea segura.

Seleccione alimentos sanos y frescos.

Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada.

Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.

No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento.

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 que no ha sido adecuadamente lavado y un contacto leve puede contaminar los alimentos.

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

La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Estudios enseñan que cocinar el alimento tal que todas las partes alcancen 70°C (158°F), garantiza la inocuidad de estos alimentos para el consumo.

Existen alimentos, como trozos grandes de carne, 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.

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente, pues necesitan alimento, humedad, temperatura y tiempo para reproducirse.

Bajo los 5°C(41°F) o arriba de los 60°C (140°F) el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene. Algunos microorganismos patógenos pueden todavía crecer en temperaturas bajo los 5°C (41°F)

Las materias primas, incluyendo el agua, pueden contener no sólo microorganismos sino también químicos dañinos. Es necesario tener cuidado en la selección de los productos crudos y tomar medidas de prevención como lavarlos y pelarlos que reducen el peligro.

Además, es de gran importancia tener en cuenta las condiciones de la persona que manipula alimentos, puesto que este personal cumple un rol fundamental para reducir la probabilidad de contaminación en los productos que manipula, por lo tanto, hay que tener en cuenta las reglas básicas que debe seguir un manipulador las cuales son:



- **Óptimo estado de salud:** Sin enfermedades respiratorias, de estómago, heridas o infecciones.

- **Higiene personal:**

1. Antes de manipular los alimentos se debe realizar un correcto lavado de manos con agua potable y jabón. Realizamos el mismo procedimiento después de ejecutar algún tipo de actividad dónde se puedan haber contaminado las manos.

2. Mantener las uñas cortas y limpias.

3. Cara afeitada en el caso de que sea hombre.

4. Pelo lavado y recogido con gorro.



- **Higiene de utensilios:**

1. Los utensilios con los que se va a realizar las preparaciones alimentarias deben estar previamente desinfectados y adecuadamente lavados (nunca trabajar con utensilios oxidados).
2. Al finalizar de manipular cada uno de los alimentos se debe lavar el utensilio antes de tocar otro alimento, puesto que así se previene la contaminación masiva.

Cabe resaltar que la higiene personal no solo es un tema que deben tener en cuenta los manipuladores de alimentos, sino también los consumidores, puesto que también es un posible medio de transmisión de las ETAS en el caso de que no tengamos una higiene adecuada antes, durante y después de consumir alimentos. Es de gran importancia que esta práctica se realice en todos los hogares de las familias Nariñenses, inculcándolo como un hábito que no puede faltar. **NOTA:** Debemos tener en cuenta que el agua con la que lavemos nuestras manos deben estar previamente desinfectada u hervida.



Lavado de Manos



Mójese las manos.



Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



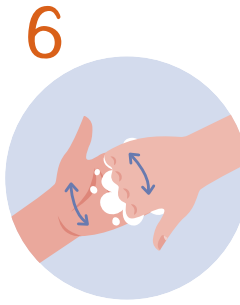
Frótese las palmas de las manos entre sí.



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



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



Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



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



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



Enjuáguese las manos.



Sequeselas con una toalla limpia o una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



Sus manos son seguras.

LAVAR Y DESINFECTAR LOS ALIMENTOS QUE VAMOS A UTILIZAR.

Las frutas y verduras se deben lavar en un chorro de agua potable o hervida por todos los espacios de dicho alimento que sean de difícil acceso, frotando muy bien con la yema de los dedos y en el caso de alimentos con cáscaras duras, se puede utilizar un cepillo de dientes nuevo o debidamente desinfectado que su único huso sea para el lavado de alimentos, después de lavarlas se deben desinfectar con una solución de cloro y para saber cuánta sustancia debemos usar, nos podemos ayudar con una jeringa, tomando un mililitro de cloro por cada litro de agua. En una taza que contenga la solución se deben dejar las frutas y verduras de cáscara blanda entre tres y cinco minutos aproximadamente, luego se enjuagan con agua limpia, para quitar cualquier tipo de residuos.

