



CALIDAD E INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

Lo que debe saber



¿Qué es la inocuidad de los alimentos?

La inocuidad de los alimentos es la garantía de que los alimentos no causaran daño al consumidor cuando se preparen y consuman de acuerdo con el uso al que se destinan.

¿Qué se debe tener en cuenta en la compra de alimentos?



Elija los productos....



- Asegúrese de mantener separados físicamente, en bolsas distintas, los alimentos crudos, como la carne, pollo y pescado, de los productos listos para su consumo.
- Se recomienda llevar sus productos desde el supermercado a la casa en el menor tiempo posible.
- Cuando llegue a su vivienda, clasifique los alimentos que necesitan frío entre los que requieren refrigeración o congelación. Revise la etiqueta que le informará el modo de conservación.



¿Cómo organizar la nevera ?



Guarde en la nevera alimentos que necesiten frío para su conservación; almacene lo antes posible, con el fin de mantener la cadena de frío y preservar sus propiedades nutritivas, sabor, textura, olor y color. Lea la etiqueta del alimento si no está seguro sobre la necesidad de refrigeración.

No sobrecargue la nevera y separe adecuadamente los alimentos para facilitar la circulación del aire.

Es aconsejable envasar los productos en porciones pequeñas, ya que de esta manera, la congelación será más rápida, disminuyendo los riesgos y facilitando la obtención de porciones a ser descongeladas, garantizando el mantenimiento de la cadena de frío de aquellas porciones que deben continuar congeladas

- Evite que los alimentos crudos goteen sobre otros alimentos o preparaciones, para ello, cúbralos o guárdelos en un recipiente.

Los alimentos se alteran principalmente por la acción de los microorganismos. El frío no destruye las bacterias, pero sí hace más lento o detiene su desarrollo.

No es conveniente introducirlos alimentos calientes en la nevera ya que dicha práctica puede afectar negativamente la temperatura de otros alimentos.

Las bolsas de plástico herméticas para congelar son muy útiles para el envasado. Úselas una sola vez; al hacerlo, quite la mayor cantidad de aire posible.

Es aconsejable limpiar con frecuencia el interior de la nevera; hágalo de manera periódica y siempre que se produzcan derrames o goteos

Evite recongelar sucesivamente los alimentos, ya que esto puede facilitar la proliferación de microorganismos y/o su contaminación

Verifique la fecha de vencimiento de los productos almacenados en la nevera antes de su preparación y/o consumo

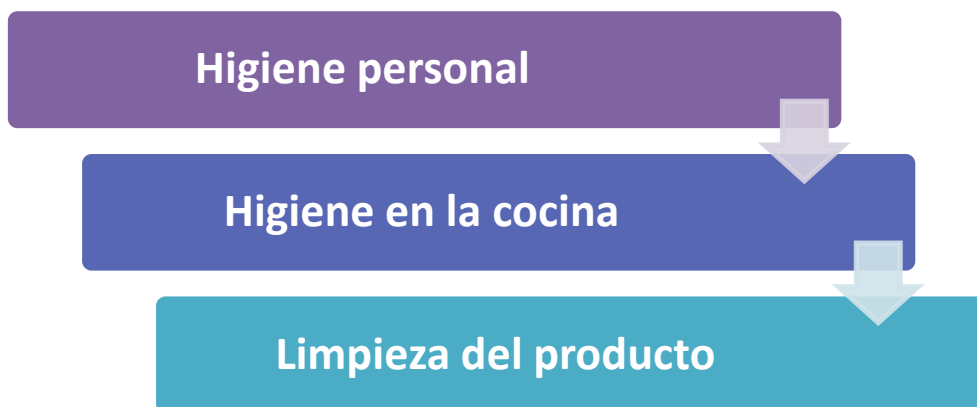
Procure no guardar alimentos cocinados. Si es necesario hacerlo, tenga en cuenta que no se debe dejar que los alimentos cocinados se enfríen durante un tiempo excesivo antes de colocarlos en el refrigerador. Los alimentos cocinados y calientes deben dejarse enfriar por un período máximo de dos horas antes de refrigerarlos o dentro de una hora si la temperatura ambiental es cálida.



¿Cómo almacenar alimentos que NO necesitan frío?

- Los alimentos que no necesitan frío deben colocarse en un lugar fresco y seco.
- Proteja los alimentos de una eventual contaminación por acción de roedores, insectos, aves entre otros.
- Se deben separar los alimentos de paredes y superficies calientes o húmedas.
- No almacene productos o limpiadores químicos junto con alimentos; tampoco reutilice recipientes que hayan contenido productos no alimenticios o sustancias químicas.

¿Cómo preparar sus alimentos de forma segura?



Higiene personal

- Lávese las manos con agua y jabón, frótelas bien antes de comenzar a cocinar y durante la preparación de los alimentos.
- Lávese las manos después de rascarse, estornudar o toser, luego de usar el baño o hacer necesidades fisiológicas y después de tocar basura, manipular sustancias químicas (incluidas las utilizadas para limpiar) y jugar con mascotas.
- Tenga siempre las uñas cortas, limpias, evite el uso de anillos y pulseras cuando vaya a manipular alimentos, ya que pueden tener restos de suciedad.
- Las heridas en las manos deben cubrirse adecuadamente.
- Mientras esté enfermo, evite manipular alimentos.
- Es recomendable, que mientras cocine se recoja el cabello, utilice ropa limpia, no estornude ni tosa sobre los alimentos, como medidas para evitar riesgos

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. Después de cada uso es imprescindible realizar una limpieza adecuada, especialmente después de preparar alimentos crudos, teniendo cuidado especial lavando utensilios y manos después de manipular carne, pollo y pescado.
- Los paños de cocina deben estar limpios y desinfectados; cámbielos con frecuencia y hágalo siempre que sea necesario.
- La cocina es el principal lugar de manipulación de alimentos en el hogar. Límpiela y desinféctela a diario e impida que los animales domésticos entren.
- Disponga las basuras en recipientes con tapa, apartados de las superficies donde manipula los alimentos. Limpie frecuentemente estos contenedores.
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos que se utilicen en la preparación y cocción de los alimentos.
- Separe siempre los alimentos crudos de los que ya han sido cocidos y/o se encuentren listos para comer. Tenga cuidado al preparar alimentos en los cuales exista una combinación de crudos y cocidos.

www.sanidad.mil.co

Limpieza del producto

- Las frutas y verduras frescas pueden estar contaminados por agentes procedentes de la tierra o el agua de riego o pueden haberse contaminado después de ser cosechadas durante su manipulación, transporte y almacenamiento, por lo anterior, lávelas bajo un chorro de agua antes de consumirlas, cortarlas o cocinarlas. Utilice una esponja limpia cuando se manejen frutas y verduras firmes como manzanas, papas, entre otras.
- Después de lavarlas séquelas bien con un paño limpio o papel de cocina.
- Lave las latas antes de consumir su contenido.
- Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros animales. Por lo tanto, los animales deben mantenerse fuera de las áreas de cocina, ya que a través de la materia fecal, el orín, y los pelos, pueden contaminar los alimentos

¿Cómo se debe descongelar un producto?

Para descongelar los alimentos, tenga en cuenta lo siguiente:

- Si va a cocinar un producto congelado, déjelo en el estante inferior de la nevera 24 horas antes de sacarlo al mesón de preparación, colocándolo sobre un recipiente para evitar goteos. Nunca exponga los productos congelados a temperatura ambiente ya que, en estas condiciones, son propensos a incubar o multiplicar bacterias.
- En el microondas utilice la opción “defrost” o descongelar, de acuerdo con las recomendaciones del fabricante.
- Para descongelar en agua fría, ponga el paquete congelado en una bolsa de plástico hermética y sumerja en agua fría, asegurándose de cambiar el agua cada 30 minutos.
- Prepare inmediatamente los alimentos descongelados.

¿Qué debe tener en cuenta en la preparación de los alimentos?

- Cocine por completo los alimentos, en especial carnes rojas, pollos, huevos y pescados. Preste especial atención a los grandes trozos de carne, dado que requieren una mayor cocción, asegúrese de que los jugos sean claros y no rosados ni rojos.
- Prepare los alimentos en necesarias cantidades para reducir las sobras.
- Antes de consumir alimentos que fueron refrigerados caliéntelos a altas temperaturas.
- Lleve a ebullición los alimentos como sopas y guisos y continúe hirviéndolos durante al menos un minuto.
- Use y consuma agua potable.
- Utilice un utensilio limpio cada vez que pruebe la comida, de lo contrario, puede contaminar los alimentos.
- Evite mantener los alimentos cocidos o calentados a fuego bajo por tiempos prolongados.
- Los alimentos que no son consumidos inmediatamente después de haber sido cocidos, deben almacenarse en recipientes cerrados.
- No deje los alimentos cocinados a temperatura ambiente por más de dos horas.