

Compra saludable: Criterios higiénico-sanitarios para prevenir las toxiinfecciones alimentarias

CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS A TRAVÉS DEL MANIPULADOR

La persona que manipula alimentos puede influir en la contaminación de éstos por dos vías.

1. MANIPULADOR COMO FUENTE DIRECTA DE CONTAMINACIÓN

A través de contaminantes que porta el propio manipulador.

Distinguimos:

- **Contaminantes físicos**, es decir, todo aquello que es ajeno al alimento en sí: pelos, efectos personales, etc.
- **Contaminantes biológicos**. Se trata de las bacterias, virus, etc. que puede albergar el ser humano.



CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS A TRAVÉS DEL MANIPULADOR

2. “CONTAMINACIÓN CRUZADA”.

El manipulador actúa como vehículo de una contaminación ajena a ellos:

- **Contaminación biológica** : alimentos contaminados a los no contaminados
- **Contaminantes físicos**, es decir, todo aquello que es ajeno al alimento en sí: trozos de metal, vidrio, papel, arena, etc.
- **Contaminantes químicos**, productos de limpieza y desinfección, etc.



CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS A TRAVÉS DEL MANIPULADOR

Normas básicas de higiene para evitar estas contaminaciones :

- No llevar objetos personales que pudieran caer en los alimentos.
- Nunca manejar productos de limpieza como detergentes, insecticidas, etc. en la proximidad de los alimentos.
- Lavarse las manos con agua caliente y jabón las veces que sea necesario: antes de manipular alimentos, después de una ausencia o de haber realizado actividades ajenas (fumar, haber ido a los servicios, manipular desperdicios, etc.).



CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS A TRAVÉS DEL MANIPULADOR

- No fumar, masticar o comer durante el cocinado.
- No tocarse la boca, nariz, el pelo, etc.
- No estornudar o toser sobre los alimentos.



ALMACENAMIENTO Y CONSERVACI3N DE ALIMENTOS

1. ALMACENAMIENTO EN FRIO.

- No todos los alimentos necesitan las mismas condiciones de fr3o para su conservaci3n:

1- Alimentos congelados: $< -18^{\circ} \text{C}$



2- Pescado y marisco: $0-3^{\circ} \text{C}$



3- Carnes y productos c3rnicos: $0-7^{\circ} \text{C}$



4- Productos l3cteos: $0-8^{\circ} \text{C}$



5- Comidas refrigeradas: $0-4^{\circ} \text{C}$



6- Frutas y verduras y restantes, excepto pl3tanos y tomates: $7-10^{\circ} \text{C}$



ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

- La temperatura óptima de conservación de los huevos es entre 10-15° C. No se deben lavar antes de meter en la cámara de refrigeración.
- Distribuir los alimentos por los distintos compartimentos del frigorífico en función de la temperatura que alcancen. En caso de existir un solo compartimento : 0-4° C
- No se deben introducir alimentos calientes en el frigorífico.



ALMACENAMIENTO Y CONSERVACI3N DE ALIMENTOS

2. PRODUCTOS NO PERECEDEROS

- Almacenar en ambientes secos, separados del suelo y paredes
- Podemos distinguir principalmente entre:
 - Alimentos de consistencia seca, como legumbres, arroz, pastas, etc..
 - Latas de conserva
- Cuidado con latas de anchoas que son semiconserv



ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Se desecharán las conservas que nos hagan sospechar de su posible alteración:

- Conservas que presenten golpes, tengan óxido en la cubierta o se encuentren hinchadas.
- Conservas que al abrirse desprendan olores o presenten alteración visual o de sabor.
- Cuando la lata esté ennegrecida en su interior.
- Cuando el alimento esté anormalmente blando.



ALMACENAMIENTO Y CONSERVACI3N DE ALIMENTOS

3. ESTIBA DE PRODUCTOS

- Para evitar la “contaminaci3n cruzada”, los alimentos incompatibles deben permanecer separados (pescados, carnes, l3cteos, alimentos elaborados, etc.) y adecuadamente aislados con envases tipo taper o films.



- Siempre se deben separar alimentos crudos y cocinados.



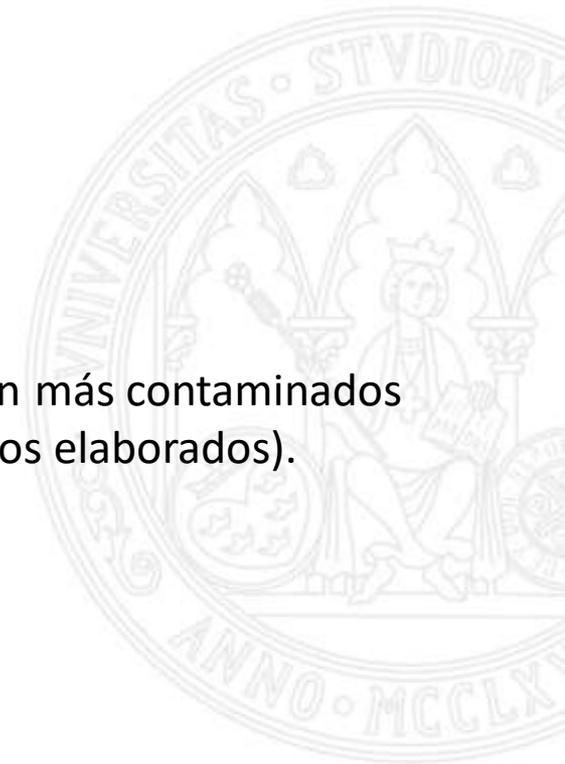
ALMACENAMIENTO Y CONSERVACI3N DE ALIMENTOS

La colocaci3n de los alimentos en el frigorifico ser3 de arriba abajo:

- Alimentos elaborados
- Alimentos sin cocinar
- Pollos y caza
- Verduras y frutas



De esta forma separamos los alimentos que se encuentran m3s contaminados (verduras y pollos) con los menos contaminados (productos elaborados).



ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

4. Otros factores a considerar

- Agrupar por tipo de alimentos y realizar rotación de stock
- Una vez abiertas las latas, debe traspasarse el contenido a otros envases y consumirse lo antes posible, manteniéndolos en refrigeración.
- Las carnes deben conservarse, además de en frío, en recipientes provistos de una rejilla, para que estén aisladas del jugo que desprenden.
- La frescura del pescado se puede detectar, observando que tenga una consistencia firme, escamas adheridas a la piel, el vientre firme, las agallas rojas, los ojos brillantes y no hundidos, etc.



ALMACENAMIENTO Y CONSERVACI3N DE ALIMENTOS

- El pescado fresco debe ser eviscerado y lavado convenientemente antes de su conservaci3n.
- Las verduras y las frutas deben conservarse en un caj3n situado en la parte baja de la c3mara, que mantiene la temperatura y el grado de humedad adecuada. Deber3n retirarse de las bolsas de pl3stico, salvo que sean bolsas agujereadas.
- Adquirir huevos limpios e 3ntegros, evitando limpiarlos



PR3CTICAS CORRECTAS DE MANIPULACI3N

- **No** mantener los alimentos elaborados a **temperatura ambiente**.
- **Calentar bien** los alimentos.
- **No recalentarlos varias veces**.
- **No** mantener alimentos elaborados **m3s de 5 d3as** en el frigor3fico.
- **Descongelar en c3mara** de refrigeraci3n.
Se recomienda que la descongelaci3n sea completa.
- **Nunca recongelar** alimentos que han sido descongelados
- Las hortalizas y platos ultracongelados se pueden **cocinar sin descongelaci3n previa**.



PRÁCTICAS CORRECTAS DE MANIPULACIÓN



- Para preparar las ensaladas con vegetales crudos, una vez limpios, se sumergirán durante 5 minutos en una solución de agua potable con 6 gotas de lejía de baja concentración(40 gr).
La lejía debe ser apta para desinfección de vegetales.

- Utilizar utensilios distintos para cada producto, principalmente para alimentos crudos y elaborados, para evitar la contaminación cruzada. De no ser así, se lavarán las tablas y utensilios de corte cada vez que se cambie de alimento.



PRÁCTICAS CORRECTAS DE MANIPULACIÓN

- No sobrepasar la temperatura de 180° C (no llegar al punto de humo) en el aceite utilizado en la fritura.



- No usar trapos de cocina,



mejor papel de un solo uso.



- Evitar utensilios de madera especialmente tablas de corte.



LIMPIEZA Y DESINFECCI3N.

Fases:

- Eliminaci3n de la suciedad m3s evidente.
- Aplicaci3n de detergente para eliminar la grasa
- Aclarado con agua para eliminar los restos del detergente
- Desinfecci3n con lej3a u otro desinfectante
- Aclarado con agua para eliminar residuos de desinfectantes
- Secado, para evitar el crecimiento de los microorganismos

