

CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

1.- Utiliza agua y materias primas seguras

Todos los alimentos que consumas deben provenir de fuentes confiables.

- Usa agua potable o tratada.
- Selecciona alimentos procesados.
- Lava las frutas y verduras.
- Verifica la fecha de vencimiento y no consumas alimentos vencidos.



2.- Cocina completamente los alimentos, especialmente las carnes, pollos, huevos y pescados.

- Hierve los alimentos como sopas y guisos para asegurarte que alcanzaron 70°C.
- Para las carnes rojas y pollos cuida que los jugos sean claros y no rosados.
- Es recomendable el uso de termómetros.
- Recalienta completamente la comida cocinada.
- Asegúrate que su interior alcance los 70°C



3.- Evita la contaminación cruzada

Los alimentos crudos pueden estar contaminados con bacterias y trasladarse a los alimentos cocidos o listos para comer

- Separa siempre los alimentos crudos como pollos, carnes y pescados de los cocinados y de los listos para comer.
- Conserva los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.
- Usa equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar para manipular alimentos crudos y cocidos.

4.- Siempre debes lavar tus manos con agua caliente y jabón, frontándolas bien

Antes de	Después de
Comer	Ir al baño
Tocar alimentos	Manipular alimentos crudos (carne, pescado, pollo y huevos)
Cocinar	Jugar en el parque y tocar las mascotas, sonarse la nariz, estomudar o toser

5.- Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas

- No descongeles los alimentos a temperatura ambiente
- Mantén la comida bien caliente (arriba de los 60°C)
- Refrigera lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente bajo los 5°C)
- No dejes alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas

DROGUERIA
COSMOPOLITA



MANEJO Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS



PELIGROS DE LOS ALIMENTOS

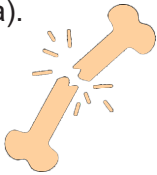
Existen tres tipos de peligros que pueden contaminar los alimentos y provocar un riesgo para la salud pública:

1. Peligros Físicos:

Asociados a la presencia de objetos extraños en los alimentos.

Ejemplos de peligros físicos:

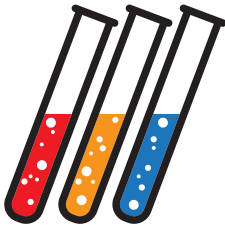
- Materias extrañas (como los trozos de vidrio o de madera);
- Partes no comestibles de los alimentos (como los trozos de hueso o las semillas de la fruta).



2. Peligros químicos:

Estos pueden ocurrir a lo largo de toda la cadena alimentaria.

Como por ejemplo: a través de residuos de productos químicos utilizados en los cultivos, errores en almacenamiento, mala ejecución en la desinfección de utensilios, etc.



3. Peligros biológicos:

El problema principal lo constituyen los microorganismos (bacterias, levaduras, hongos, virus y parásitos)

TIPOS DE CONTAMINACIÓN EN LOS ALIMENTOS: PRIMARIA, DIRECTA Y CRUZADA

1. Contaminación primaria o de origen:

Ocurre en el proceso mismo de producción primaria de alimentos.

Por ejemplo: Cosechar, ordeñar y/o pescar.

Un típico ejemplo es cuando el huevo se contamina por las heces de la gallina.



2. Contaminación directa:

Los contaminantes llegan al alimento por medio de la persona que los manipula. Este tipo de contaminación posiblemente es la forma más simple y común de contaminación de los alimentos.

Un típico ejemplo es cuando estornudamos sobre la comida.



3. Contaminación cruzada:

Esta contaminación se entiende como el paso de un peligro presente en un alimento a otro que se encontraba inocuo, utilizando como vehículo superficies o utensilios que han estado en contacto con ambos alimentos sin la debida limpieza y desinfección requerida.

Las formas más frecuentes de contaminación cruzada ocurren cuando el manipulador permite el contacto de un alimento crudo con uno cocido listo para consumir, a través de tablas para cortar o utensilios de cocina.

HÁBITOS HIGIÉNICOS DESEABLES E INDESEABLES

Hábitos DESEABLES

1. Lavar los utensilios y superficies de preparación antes y después de manipular alimentos.
2. Lavar vajillas y cubiertos antes de usarlos para servir alimentos.
3. Utilizar siempre jabón y agua limpia.
4. Tomar platos, cubiertos y fuentes por los bordes, cubiertos por el mango, vasos por el fondo y tasas por el mango.

Hábitos NO DESEABLES

1. Hurgarse o rascarse la nariz, la boca, el cabello, las orejas, granos, heridas, quemaduras, etc.
2. Usar anillos, pulseras, aros, relojes, u otro elemento.
3. Manipular alimentos con las manos y no con utensilios.
4. Utilizar trapo para limpiar o secar.
5. Usar el baño con la indumentaria de trabajo puesta