

## ALIMENTO I

Los alimentos son esenciales para la vida. No obstante, si no tenemos ciertos recaudos, pueden causar enfermedades conocidas como **Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAs)**.

### Que son las ETAs?

- ❖ Las ETAs son un conjunto de enfermedades que resultan de la ingestión de alimentos y/o agua contaminadas en cantidades suficientes como para afectar la salud del consumidor.

### Los agentes contaminantes pueden ser:

- ❖ Agentes biológicos (bacterias y/o sus toxinas, hongos, virus, parásitos.
- ❖ Agentes químicos (plaguicidas, fertilizantes, venenos, etc.)
- ❖ Agentes Físicos (metales, madera, vidrio, etc.)

¡Ojo! La contaminación bacteriana suele ser la que se produce con mayor frecuencia.

Las bacterias dañinas causantes de enfermedad se llaman "bacterias patógenas".

Los ancianos, mujeres embarazadas, niños y los enfermos son mas susceptibles y en ellos, los efectos pueden ser más serios.

Los síntomas mas frecuentes son vómitos, nauseas, diarrea y fiebre.

Afortunadamente, no todas las bacterias son perjudiciales para la salud, incluso algunas de ellas son utilizadas beneficiosamente en la producción de alimentos, como ser en el caso del yogur.

### LUGARES DONDE SE ENCUENTRAN LAS BACTERIAS

- ✓ Aire
- ✓ Suelo
- ✓ Manos
- ✓ Ropa
- ✓ Cabello
- ✓ Boca
- ✓ Nariz
- ✓ Alimentos

La contaminación puede producirse en cualquier etapa de la cadena alimentaria: Obtención de la materia prima hasta el almacenamiento en tu casa.-

### ¿Qué es la contaminación cruzada?

*Los alimentos cocidos y aquellos que están listos para comer, se pueden contaminar a través de alimentos crudos, jugos de alimentos crudos (carne, pollo, pescado), utensilios de cocina, vasos, tablas de picar, etc., que se encuentren contaminados.*

*Es una transferencia de microorganismos patógenos de un alimento a otro.*

### *¿Qué podemos hacer frente a esto?*

- 1. Tomar conciencia de que los alimentos no son productos estériles, por ello deben manipularse, almacenarse y cocinarse de manera adecuada, para evitar intoxicaciones alimentarias.*
- 2. Existen medidas preventivas muy simples que nos ayudan a protegernos de enfermedades por descuidos en la manipulación de alimentos.*

*Algunos consejos útiles.*

### **UTILIZAR MATERIAS PRIMAS SEGURAS:**

- Importancia del agua: Siempre utilizar agua potable (para beber, para lavar alimentos, utensilios, superficies, etc.) En caso de no tener acceso al agua de red, desinfectarla con dos gotas de lavandina por litro de agua y dejar reposar 30 minutos o hervirla durante 5 minutos.*
- Consumir leche pasteurizada.*
- Verificar las fechas de vencimiento.*
- No utilizar latas de productos que estén abolladas, golpeadas, oxidadas o hinchadas, ni paquetes rotos o abiertos o botellas trincadas.*
- Evitar el consumo de preparaciones a base de huevo crudo.*

### **ASEGURAR UNA CORRECTA HIGIENE:**

- a) Lavar siempre las manos con agua potable y jabón, cepillar las zonas de las uñas.*
  - Antes de: comer, preparar alimentos, servir la comida.*
  - Después de: ir al baño, tocar alimentos crudos, tocar las mascotas, estornudar, toser, sonarse la nariz.*
  - Cada vez que se tenga contacto con revistas diarios o tocar dinero u otros papeles.*
  - Secar las manos rápidamente con una toalla limpia y seca, preferentemente utilizar toallas de papel o aire caliente.*
- b) Lavar bien frutas y verduras, especialmente si se van a consumir crudas.*
- c) Lavar y desinfectar las superficies y elementos utilizados en la manipulación de alimentos (tablas de picar, cuchillos, platos...).*
- d) Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores o mascotas.*
- e) Evitar preparar alimentos cuando estamos enfermos, especialmente con problemas gastrointestinales.*
- f) No estornudar, toser ni hablar sobre los alimentos y superficies de trabajos.*
- g) Proteger adecuadamente heridas y/o quemaduras. Prestar atención en el uso de cuchillo y elementos cortantes.*
- h) Contenidos elaborados sobre la base de (fuentes)*

***Usar siempre ropa perfectamente limpia durante todos los procesos de manipulación de alimentos.***

## ALIMENTO II

### SEPARAREMOS LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCIDOS O LISTOS PARA CONSUMO.

- Ⓢ Evitemos la contaminación cruzada durante la compra, almacenamiento y elaboración de alimentos.
- Ⓢ Al realizar las compras, verifiquemos que las carnes crudas se encuentren en envases perfectamente cerrados, sin pérdidas de líquidos que puedan contaminar otros alimentos.
- Ⓢ Al refrigerar, separemos los alimentos crudos de los cocidos, ubiquemos los alimentos cocidos (o listos para consumo) en la parte superior y los crudos en la parte inferior de la heladera, hay que evitar el goteo de los alimentos crudos sobre otras preparaciones.
- Ⓢ No usemos para alimentos cocidos los mismos utensilios con los que manipulamos los alimentos crudos.

### COCCION

- Ⓢ Cocinemos completamente los alimentos: en especial carnes, pollos, pescados y mariscos, huevos y productos derivados del huevo.
- Ⓢ En el caso de las carnes rojas, especialmente carne picada, se debe cocinar hasta que los jugos sean claros, no rosados (o hasta que no queden partes rojas o rosadas).
- Ⓢ No entibemos los alimentos, recalentarlos bien, a temperaturas elevadas. En el caso de salsas, sopas y guisos hasta que hiervan.

*“Las temperaturas elevadas destruyen a las bacterias, aseguremos la correcta cocción de los alimentos para comer sin riesgo”*

### REFRIGERACIÓN:

- Ⓢ Evitemos que los alimentos frescos o cocidos, queden a temperatura ambiente durante tiempos prolongados (especialmente en verano).
- Ⓢ Coloquemos los alimentos crudos o cocidos en la heladera lo más rápido posible.
- Ⓢ Cuando vamos al supermercado o al almacén compremos primero los alimentos no perecederos (fideo, harina, azúcar, yerba o té). Luego los refrigerados y por último los congelados.
- Ⓢ No descongelemos los alimentos a temperatura ambiente - descongelemos siempre en la heladera, horno microondas o bajo corriente de agua fría.
- Ⓢ Al descongelar alimentos crudos colocarlos en bandejas para evitar que los líquidos del descongelamiento goteen y contaminen otros alimentos (contaminación cruzada).

*“Recordemos que una buena alimentación empieza siempre con prevención...”*

### LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN:

- Ⓢ Siempre limpiemos primero con detergente para remover la grasa y la suciedad y luego aplique el desinfectante para matar bacterias.

- Ⓞ Usemos desinfectantes correctamente, para que sean efectivos. Siempre hay que seguir las instrucciones del fabricante o leer instrucciones de uso.
- Ⓞ No mezclemos los productos de limpieza. La mezcla de lavandina y detergente es tóxica y no es efectiva.
- Ⓞ Cuando terminamos de comer, lavemos los platos lo antes posible.
- Ⓞ Dejamos que los platos se sequen con el aire para evitar que se contaminen con las manos o repasadores. La cocina debe ser un lugar LIMPIO.
- Ⓞ Usemos diferentes trapos rejillas para las distintas tareas. El trapo rejilla que utilizamos para limpiar la cocina debe ser distinto al que usamos para limpiar el baño.
- Ⓞ Lavemos y desinfectemos los trapos rejillas periódicamente. Lavemos con agua caliente y detergente, enjuagarlo y dejarlo secar.
- Ⓞ No dejemos los trapos en remojo durante la noche, las soluciones débiles de desinfectante pueden permitir el crecimiento de bacterias.
- Ⓞ Almacenemos los productos de limpieza separados de los alimentos y fuera del alcance de los niños.

**¡Ojo! Limpiar y desinfectar no es lo mismo.**

**LIMPIAR:** es remover la tierra, el polvo, los restos de comidas y las grasas de las superficies mediante el uso del agua, detergentes, cepillos, etc., limpiar es eliminar la suciedad gruesa.

**DESINFECTAR:** es matar las bacterias, es eliminar la suciedad que no se ve, mediante el uso de desinfectantes como por ejemplo lavandina.

### **MANEJO DE LA BASURA:**

La basura de la cocina, por contener desechos de alimentos crudos, cocidos y deteriorados es fuente de contaminación y debe tener un tratamiento adecuado.

- Ⓞ Usemos tachos de basura con tapa y siempre coloquemos una bolsa en su interior para evitar goteos.
- Ⓞ Hay que vaciarlos regularmente, especialmente en verano y eliminar la basura tan pronto como sea posible.
- Ⓞ Lavemos y desinfectemos los tachos con frecuencia.
- Ⓞ Cerremos bien las bolsas antes de remover la basura y evitemos que se desparrame en el piso, si cae algo no lo juntemos con la mano.

## ALIMENTO III

*“Recordemos que una buena alimentación empieza siempre con prevención...”*

*¿Cómo controlar las temperaturas de cocción de alimentos?*

- ✿ *La mas segura es con un termómetro (en general deben alcanzar al menos 70°)*

### *Cocínemos*

- ✿ *Las carnes y comidas que llevan carne picada o trozada hasta que no queden parte rojas o rosadas en su interior.*
- ✿ *Los huevos hasta que la clara y la yema estén firmes, no se recomienda el uso de recetas.*
- ✿ *El pescado hasta que este opaco y se desmenuce fácilmente con el tenedor.*

### *Microondas*

- ✿ *La cocción en el horno microondas es diferente a la cocción convencional y puede no ser pareja.*
- ✿ *Sigamos las instrucciones de cocción que se indiquen en la etiqueta del alimento (tiempos, temperaturas y potencias).*
- ✿ *Cubra los alimentos con una tapa o un film para microondas para detener el vapor que ayuda al calentamiento.*
- ✿ *Revolvamos y rotemos los alimentos durante la cocción. Cortemos las piezas grandes en trozos pequeños para que la cocción sea más pareja.*
- ✿ *Si cocinamos trozos grandes, debemos hacerlos a potencia moderada (50%) por períodos largos para que se cocine el centro.*
- ✿ *Debemos esperar entre 3 y 5 minutos después de la cocción. Los alimentos continúan cocinándose cuando el microondas se apaga.*
- ✿ *Controlemos que la cocción sea completa.*

### *Vamos al Supermercado*

1. *Procuremos que el tiempo que transcurre desde la compra de sus alimentos hasta que los coloca en la heladera de su casa sea el menor posible.*
2. *Dejemos para el final la compra de los alimentos congelados y perecederos como leches, quesos, pescados, carnes etc.*
3. *En el supermercado, establezcamos un orden de compras tratando de que los productos que necesitan refrigeración, permanezcan el menor tiempo posible en el carrito. (Ósea son los últimos que debemos adquirir para que no se altere la cadena de frío)*
4. *Cuando traslademos alimentos, evitemos colocarlos en zonas calientes como por ejemplo, cerca del motor del auto o al rayo del sol.*

5. *En el carrito no pongamos la comida hecha y caliente con productos frescos, por ejemplo: un pollo al spiedo junto a un trozo de carne cruda, pueden juntarse los jugos, lo que sería perjudicial.*
6. *Al llegar a nuestra casa guardemos los alimentos en el congelador o heladera lo antes posible.*

***Bacterias peligrosas y otras sustancias pueden estar presentes en las superficies exteriores de las frutas y verduras.***

***¿Qué hacemos entonces?***

- ✿ *Lavemos los frutos y verduras, frotándolas bajo chorro de agua potable.*
- ✿ *No usemos jabón ni detergente para ello.*
- ✿ *Cortemos y eliminemos las partes dañadas o magulladas.*
- ✿ *Lavemos las verduras de hojas, como lechugas y espinacas, hoja por hoja, eliminando los extremos y siempre bajo la corriente de agua.*
- ✿ *NO utilicemos papas que hayan comenzado a brotar o que estén verdes.*

## ***ENVASES***

*Cumple la función de proteger y conservar el alimento y facilitar su transporte. Se constituye en una barrera para la contaminación.*

*Es muy importante que esté en buenas condiciones.*

- *Desechemos las latas abolladas, hinchadas o deterioradas con óxido.*
- *No compremos paquetes o envoltorios que han sido abiertos o que tienen humedad.*
- *No compremos frascos o botellas con fisuras, con daños en la boca o tapas flojas.*
- *En el caso de las carnes y aves, observar que los envases estén bien sellados y que los productos no goteen líquidos.*
- *En el caso de los huevos revisemos que no estén sucios, rotos o con rajaduras. Observar la higiene del envase y su fecha.*

***Elijamos establecimientos que merecen nuestra confianza por la higiene y la buena conservación de los productos que nos ofrecen.***